

Pilates



Garantierte Durchführung

Beschreibung	Diese ganzheitliche Methode nach J. Pilates bringt den Körper ins Gleichgewicht und kräftigt ihn vom Zentrum aus. Sie lernen, Ihre Körperhaltung zu optimieren und Ihre Alltagsbewegungen zu koordinieren. Ausgewiesene Fachleute helfen Ihnen beim Erlernen der Übungen, so dass Sie diese auch selbständig ausführen können. Sie richten Ihre Konzentration auf Ihre Körpermitte um Ihre Beweglichkeit zu fördern. An diesem Kurs können sowohl Anfänger/innen als auch Fortgeschrittene teilnehmen. Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualicert.ch																					
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Pilates-Übungen• Entspannungstechniken• Atemübungen• Mobilisationen																					
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.																					
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren																					
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen die ganzheitliche Methode nach Joseph Pilates kennen.• Sie erlernen die Pilates-Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden (Mat-Training) und können diese selbständig auszuführen.• Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Körperhaltung.• Sie kräftigen Ihre Tiefenmuskulatur.																					
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.																					
Datum	25.10.2018 - 03.01.2019 / E_1243536																					
Zeit	12:30 - 13:20 h																					
Wochentage	Do																					
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten																					
Preis	CHF 145.00																					
Durchführungsort	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern																					
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Do</td><td>25.10.2018</td><td>12:30 - 13:20</td></tr><tr><td>2 Do</td><td>01.11.2018</td><td>12:30 - 13:20</td></tr><tr><td>3 Do</td><td>08.11.2018</td><td>12:30 - 13:20</td></tr><tr><td>4 Do</td><td>15.11.2018</td><td>12:30 - 13:20</td></tr><tr><td>5 Do</td><td>22.11.2018</td><td>12:30 - 13:20</td></tr><tr><td>6 Do</td><td>29.11.2018</td><td>12:30 - 13:20</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Do	25.10.2018	12:30 - 13:20	2 Do	01.11.2018	12:30 - 13:20	3 Do	08.11.2018	12:30 - 13:20	4 Do	15.11.2018	12:30 - 13:20	5 Do	22.11.2018	12:30 - 13:20	6 Do	29.11.2018	12:30 - 13:20
Tag	Datum	Zeit																				
1 Do	25.10.2018	12:30 - 13:20																				
2 Do	01.11.2018	12:30 - 13:20																				
3 Do	08.11.2018	12:30 - 13:20																				
4 Do	15.11.2018	12:30 - 13:20																				
5 Do	22.11.2018	12:30 - 13:20																				
6 Do	29.11.2018	12:30 - 13:20																				

Pilates



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
7 Do	06.12.2018	12:30 - 13:20
8 Do	13.12.2018	12:30 - 13:20
9 Do	20.12.2018	12:30 - 13:20
10 Do	03.01.2019	12:30 - 13:20