

Pilates Aufbau



Garantierte Durchführung

Beschreibung	In diesem Pilates-Aufbaukurs erweitern und optimieren Sie Ihre Technik der fortgeschrittenen Pilatesübungen. Zusätzlich verbessern Sie Ihre gesamte Körperhaltung. Diese Methode nach J. Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen und Koordination - alles in harmonisch fließenden Bewegungen. 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">• Fortgeschrittene Pilates-Übungen mit oder ohne Hilfsmittel• Entspannungstechniken• Atemübungen• Mobilisationen		
Voraussetzung	Besuch der tieferen Kursniveaus oder individuelle Vorkenntnisse.		
Zielgruppe	Erwachsene		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie sind in der Lage die ganzheitliche Methode nach Joseph Pilates technisch korrekt und selbständig auszuführen.• Sie entwickeln Ihre Körperwahrnehmung weiter und optimieren Ihre Körperspannung und -haltung.• Sie können die Prinzipien des Pilates in den Alltag integrieren.		
Datum	24.10.2018 - 19.12.2018 / E_1245954		
Zeit	12:00 - 12:50 h		
Wochentage	Mi		
Dauer	9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 130.50		
Durchführungsort	Wankdorffeldstrasse 90, 3014 Bern		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	24.10.2018	12:00 - 12:50
	2 Mi	31.10.2018	12:00 - 12:50
	3 Mi	07.11.2018	12:00 - 12:50
	4 Mi	14.11.2018	12:00 - 12:50
	5 Mi	21.11.2018	12:00 - 12:50
	6 Mi	28.11.2018	12:00 - 12:50
	7 Mi	05.12.2018	12:00 - 12:50
	8 Mi	12.12.2018	12:00 - 12:50
	9 Mi	19.12.2018	12:00 - 12:50