

# Pilates



## Garantierte Durchführung

<b>Beschreibung</b>	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. Eine Wochenübersicht der Kurse finden Sie <a href="#">hier</a> .																																	
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pilates-Übungen</li><li>• Entspannungstechniken</li><li>• Atemübungen</li><li>• Mobilisationen</li></ul>																																	
<b>Voraussetzung</b>	Wenige Vorkenntnisse sind von Vorteil.																																	
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene																																	
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen die ganzheitliche Methode nach Joseph Pilates kennen.</li><li>• Sie erlernen die Pilates-Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden (Mat-Training) und können diese selbständig auszuführen.</li><li>• Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Körperhaltung.</li><li>• Sie kräftigen Ihre Tiefenmuskulatur.</li></ul>																																	
<b>Zusatzinfo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: <a href="#">Link: _Kurs-Sharing-Angebot</a></li></ul>																																	
<b>Datum</b>	19.11.2018 - 04.03.2019 / E_1250739																																	
<b>Zeit</b>	10:00 - 10:50 h																																	
<b>Wochentage</b>	Mo																																	
<b>Dauer</b>	14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten																																	
<b>Preis</b>	CHF 210.00																																	
<b>Durchführungsort</b>	Jurastrasse 4, 4053 Basel																																	
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mo</td><td>19.11.2018</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>2 Mo</td><td>26.11.2018</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>3 Mo</td><td>03.12.2018</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>4 Mo</td><td>10.12.2018</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>5 Mo</td><td>17.12.2018</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>6 Mo</td><td>07.01.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>7 Mo</td><td>14.01.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>8 Mo</td><td>21.01.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>9 Mo</td><td>28.01.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>10 Mo</td><td>04.02.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mo	19.11.2018	10:00 - 10:50	2 Mo	26.11.2018	10:00 - 10:50	3 Mo	03.12.2018	10:00 - 10:50	4 Mo	10.12.2018	10:00 - 10:50	5 Mo	17.12.2018	10:00 - 10:50	6 Mo	07.01.2019	10:00 - 10:50	7 Mo	14.01.2019	10:00 - 10:50	8 Mo	21.01.2019	10:00 - 10:50	9 Mo	28.01.2019	10:00 - 10:50	10 Mo	04.02.2019	10:00 - 10:50
Tag	Datum	Zeit																																
1 Mo	19.11.2018	10:00 - 10:50																																
2 Mo	26.11.2018	10:00 - 10:50																																
3 Mo	03.12.2018	10:00 - 10:50																																
4 Mo	10.12.2018	10:00 - 10:50																																
5 Mo	17.12.2018	10:00 - 10:50																																
6 Mo	07.01.2019	10:00 - 10:50																																
7 Mo	14.01.2019	10:00 - 10:50																																
8 Mo	21.01.2019	10:00 - 10:50																																
9 Mo	28.01.2019	10:00 - 10:50																																
10 Mo	04.02.2019	10:00 - 10:50																																

# Pilates



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
11 Mo	11.02.2019	10:00 - 10:50
12 Mo	18.02.2019	10:00 - 10:50
13 Mo	25.02.2019	10:00 - 10:50
14 Mo	04.03.2019	10:00 - 10:50