

# Pilates Aufbau



## Garantierte Durchführung

<b>Beschreibung</b>	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: <a href="http://qualicert.ch">qualicert.ch</a>		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fortgeschrittene Pilates-Übungen mit oder ohne Hilfsmittel</li><li>• Entspannungstechniken</li><li>• Atemübungen</li><li>• Mobilisationen</li></ul>		
<b>Voraussetzung</b>	Besuch der tieferen Kursniveaus oder individuelle Vorkenntnisse.		
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene		
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie sind in der Lage die ganzheitliche Methode nach Joseph Pilates technisch korrekt und selbständig auszuführen.</li><li>• Sie entwickeln Ihre Körperwahrnehmung weiter und optimieren Ihre Körperspannung und -haltung.</li><li>• Sie können die Prinzipien des Pilates in den Alltag integrieren.</li></ul>		
<b>Datum</b>	18.01.2019 - 14.06.2019 / E_1254052		
<b>Zeit</b>	10:00 - 10:50 h		
<b>Wochentage</b>	Fr		
<b>Dauer</b>	20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 290.00		
<b>Durchführungsort</b>	Hauptstrasse 20, 3250 Lyss		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Fr	18.01.2019	10:00 - 10:50
	2 Fr	25.01.2019	10:00 - 10:50
	3 Fr	01.02.2019	10:00 - 10:50
	4 Fr	08.02.2019	10:00 - 10:50
	5 Fr	15.02.2019	10:00 - 10:50
	6 Fr	22.02.2019	10:00 - 10:50
	7 Fr	01.03.2019	10:00 - 10:50
	8 Fr	08.03.2019	10:00 - 10:50
	9 Fr	15.03.2019	10:00 - 10:50
	10 Fr	22.03.2019	10:00 - 10:50
	11 Fr	29.03.2019	10:00 - 10:50
	12 Fr	05.04.2019	10:00 - 10:50

# Pilates Aufbau



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
13 Fr	12.04.2019	10:00 - 10:50
14 Fr	26.04.2019	10:00 - 10:50
15 Fr	03.05.2019	10:00 - 10:50
16 Fr	10.05.2019	10:00 - 10:50
17 Fr	17.05.2019	10:00 - 10:50
18 Fr	24.05.2019	10:00 - 10:50
19 Fr	07.06.2019	10:00 - 10:50
20 Fr	14.06.2019	10:00 - 10:50