



Pilates

Beschreibung	<p>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.</p> <p>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</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Pilates-Übungen• Entspannungstechniken• Atemübungen• Mobilisationen
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Erwachsene
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.
Datum	26.11.2019 - 17.03.2020 / E_1351236
Zeit	17:30 - 18:20 h
Wochentage	Di
Dauer	14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 196.00
Durchführungsort	Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Termine	Tag	Datum	Zeit
---------	-----	-------	------

Klubschule Migros Luzern	Tel. +41 41 418 66 66
---------------------------------	-----------------------

Schweizerhofquai 1 6004 Luzern	klubschule.luzern@migros-luzern.ch klubschule.ch
-----------------------------------	--





Pilates

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	26.11.2019	17:30 - 18:20
	2 Di	03.12.2019	17:30 - 18:20
	3 Di	10.12.2019	17:30 - 18:20
	4 Di	17.12.2019	17:30 - 18:20
	5 Di	07.01.2020	17:30 - 18:20
	6 Di	14.01.2020	17:30 - 18:20
	7 Di	21.01.2020	17:30 - 18:20
	8 Di	28.01.2020	17:30 - 18:20
	9 Di	04.02.2020	17:30 - 18:20
	10 Di	11.02.2020	17:30 - 18:20
	11 Di	18.02.2020	17:30 - 18:20
	12 Di	03.03.2020	17:30 - 18:20
	13 Di	10.03.2020	17:30 - 18:20
	14 Di	17.03.2020	17:30 - 18:20

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch

