



# Pilates zeitgenössisch - Onlinekurs



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Im zeitgenössischen Pilates werden neue Erkenntnisse aus Wissenschaft und Bewegungslehre mit den Grundprinzipien der klassischen Methode nach Joseph Pilates vereint. Verschiedene Bewegungsmethoden (Yoga, Feldenkreis, Gyrokineses, Franklin Methode, myofasziales Training nach Art of Motion) fliessen in den Unterricht mit ein und erweitern die Übungsvielfalt. Die Übungen werden mehrdimensional und in allen Körperpositionen ausgeführt. Durch fließende Übergänge entsteht ein harmonisches Trainingsprogramm. Dieser Kurs findet ausschliesslich online statt. Das bedeutet, dass Sie sich auf der Onlineplattform Zoom mit Ihrer Kursleitung und den anderen Teilnehmenden live treffen. Zu dieser Plattform gelangen Sie über einen Link, den wir Ihnen nach Ihrer Anmeldung per E-Mail zukommen lassen. Sie brauchen nichts weiter zu tun, als auf diesen Link zu klicken und den Anweisungen zu folgen. Nutzen Sie diesen Onlineunterricht am Computer, auf dem Tablet oder auf dem Smartphone.

### Inhalt

- Übungen zur Stabilisation und Kräftigung der Körpermitte aus verschiedenen Bewegungsmethoden
- Mobilisationen aller Gelenke
- Entspannungstechniken und sanfte Dehnungen

### Voraussetzung

Sie benötigen eine Internetverbindung und einen ruhigen Ort, an dem Sie sich zur Klasse zuschalten können. Die Onlineplattform Zoom können Sie ohne spezielle Voraussetzungen nutzen, Sie werden per E-Mail zu den einzelnen Terminen eingeladen und erhalten eine Anleitung.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Körperhaltung.
- Sie kräftigen Ihre Tiefenmuskulatur.
- Sie lernen die ganzheitliche Methode nach Joseph Pilates kennen.
- Sie lernen Übungen aus verschiedenen Bewegungsmethoden korrekt auszuführen.

### Methodik/Didaktik

Dieser Kurs findet ausschliesslich online statt. Sie sehen die Lehrperson und die anderen Teilnehmenden per Video. Sie können sich austauschen, den Übungsanleitungen folgen und die Übungen in Ruhe für sich ausführen. Sie haben jederzeit die Möglichkeit, Fragen zu stellen und einzelne Personen direkt anzusprechen.

### Zusatzinfo

Dieser Kurs wird von Olivia Bezzola unterrichtet.

### Datum

27.08.2021 - 12.11.2021 / E\_1523378

**Klubschule Migros**  
Basel-Gundelitor  
Jurastrasse 4  
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00  
klubschule@migrosbasel.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Pilates zeitgenössisch - Onlinekurs



## Garantierte Durchführung

<b>Zeit</b>	12:15 - 13:05 h
<b>Wochentage</b>	Fr
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 140.00
<b>Durchführungsort</b>	Online

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Fr	27.08.2021	12:15 - 13:05
	2 Fr	03.09.2021	12:15 - 13:05
	3 Fr	24.09.2021	12:15 - 13:05
	4 Fr	01.10.2021	12:15 - 13:05
	5 Fr	08.10.2021	12:15 - 13:05
	6 Fr	15.10.2021	12:15 - 13:05
	7 Fr	22.10.2021	12:15 - 13:05
	8 Fr	29.10.2021	12:15 - 13:05
	9 Fr	05.11.2021	12:15 - 13:05
	10 Fr	12.11.2021	12:15 - 13:05