



Pilates *3G* Zertifikatspflicht

Beschreibung	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.		
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	03.01.2022 - 04.07.2022 / E_1538367		
Zeit	12:10 - 13:00 h		
Wochentage	Mo		
Dauer	25 Kurstag(e). Total 25.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 400.00		
Durchführungsort	Fitnesspark Zug, Baarerstrasse 53, 6300 Zug		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	03.01.2022	12:10 - 13:00

Klubschule Migros Zug

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B
6300 Zug

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





Pilates *3G* Zertifikatspflicht

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Mo	10.01.2022	12:10 - 13:00
	3 Mo	17.01.2022	12:10 - 13:00
	4 Mo	24.01.2022	12:10 - 13:00
	5 Mo	31.01.2022	12:10 - 13:00
	6 Mo	07.02.2022	12:10 - 13:00
	7 Mo	14.02.2022	12:10 - 13:00
	8 Mo	21.02.2022	12:10 - 13:00
	9 Mo	28.02.2022	12:10 - 13:00
	10 Mo	07.03.2022	12:10 - 13:00
	11 Mo	14.03.2022	12:10 - 13:00
	12 Mo	21.03.2022	12:10 - 13:00
	13 Mo	28.03.2022	12:10 - 13:00
	14 Mo	04.04.2022	12:10 - 13:00
	15 Mo	11.04.2022	12:10 - 13:00
	16 Mo	25.04.2022	12:10 - 13:00
	17 Mo	02.05.2022	12:10 - 13:00
	18 Mo	09.05.2022	12:10 - 13:00
	19 Mo	16.05.2022	12:10 - 13:00
	20 Mo	23.05.2022	12:10 - 13:00
	21 Mo	30.05.2022	12:10 - 13:00
	22 Mo	13.06.2022	12:10 - 13:00
	23 Mo	20.06.2022	12:10 - 13:00
	24 Mo	27.06.2022	12:10 - 13:00
	25 Mo	04.07.2022	12:10 - 13:00