



Pilates Aufbau

Beschreibung 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.

- Inhalt**
- Fortgeschrittene Pilates-Übungen mit oder ohne Hilfsmittel
 - Entspannungstechniken
 - Atemübungen
 - Mobilisationen

Voraussetzung Besuch der tieferen Kursniveaus oder individuelle Vorkenntnisse.

Zielgruppe Erwachsene

- Lernziele**
- Sie sind in der Lage die ganzheitliche Methode nach Joseph Pilates technisch korrekt und selbständig auszuführen.
 - Sie entwickeln Ihre Körperwahrnehmung weiter und optimieren Ihre Körperspannung und -haltung.
 - Sie können die Prinzipien des Pilates in den Alltag integrieren.

Datum 08.12.2021 - 02.02.2022 / E_1549851

Zeit 12:00 - 12:50 h

Wochentage Mi

Dauer 8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 132.00

Durchführungsort Wankdorffeldstrasse 90, 3014 Bern

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	08.12.2021	12:00 - 12:50
	2 Mi	15.12.2021	12:00 - 12:50
	3 Mi	22.12.2021	12:00 - 12:50

Klubschule Migros Bern
Wankdorf
Wankdorffeldstrasse 90
3014 Bern

Tel. +41 58 568 00 30

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Pilates Aufbau

Termine	Tag	Datum	Zeit
	4 Mi	05.01.2022	12:00 - 12:50
	5 Mi	12.01.2022	12:00 - 12:50
	6 Mi	19.01.2022	12:00 - 12:50
	7 Mi	26.01.2022	12:00 - 12:50
	8 Mi	02.02.2022	12:00 - 12:50