



Pilates *3G Zertifikatspflicht*



Garantierte Durchführung

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

- Pilates-Übungen
- Entspannungstechniken
- Atemübungen
- Mobilisationen

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- 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

23.11.2021 - 15.03.2022 / E_1549912

Zeit

12:00 - 12:50 h

Wochentage

Di

Dauer

15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 240.00

Durchführungsort

Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	23.11.2021	12:00 - 12:50

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros Luzern.ch
klubschule.ch





Pilates *3G Zertifikatspflicht*



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Di	30.11.2021	12:00 - 12:50
3 Di	07.12.2021	12:00 - 12:50
4 Di	14.12.2021	12:00 - 12:50
5 Di	21.12.2021	12:00 - 12:50
6 Di	04.01.2022	12:00 - 12:50
7 Di	11.01.2022	12:00 - 12:50
8 Di	18.01.2022	12:00 - 12:50
9 Di	25.01.2022	12:00 - 12:50
10 Di	01.02.2022	12:00 - 12:50
11 Di	08.02.2022	12:00 - 12:50
12 Di	15.02.2022	12:00 - 12:50
13 Di	22.02.2022	12:00 - 12:50
14 Di	08.03.2022	12:00 - 12:50
15 Di	15.03.2022	12:00 - 12:50