



Pilates



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_1551352

Zeit

09:00 - 09:50 h

Wochentage

Di

Dauer

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

Preis

CHF 240.00

Durchführungsort

Bahnhofstrasse 30, 6210 Sursee

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	23.11.2021	09:00 - 09:50

Klubschule Migros Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28
6210 Sursee

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





Pilates



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Di	30.11.2021	09:00 - 09:50
3 Di	07.12.2021	09:00 - 09:50
4 Di	14.12.2021	09:00 - 09:50
5 Di	21.12.2021	09:00 - 09:50
6 Di	04.01.2022	09:00 - 09:50
7 Di	11.01.2022	09:00 - 09:50
8 Di	18.01.2022	09:00 - 09:50
9 Di	25.01.2022	09:00 - 09:50
10 Di	01.02.2022	09:00 - 09:50
11 Di	08.02.2022	09:00 - 09:50
12 Di	15.02.2022	09:00 - 09:50
13 Di	22.02.2022	09:00 - 09:50
14 Di	08.03.2022	09:00 - 09:50
15 Di	15.03.2022	09:00 - 09:50