



Pilates

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	Männer und Frauen ab 16 Jahren
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.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	27.01.2022 - 05.05.2022 / E_1551849
Zeit	12:00 - 12:50 h
Wochentage	Do
Dauer	15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 247.50
Durchführungsort	Bernstrasse 1a, 3600 Thun
Klubschule Migros Thun	Tel. +41 58 568 94 64
Bernstrasse 1A 3600 Thun	klubschule.thun@migrosaare.ch klubschule.ch



Pilates

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	27.01.2022	12:00 - 12:50
	2 Do	03.02.2022	12:00 - 12:50
	3 Do	10.02.2022	12:00 - 12:50
	4 Do	17.02.2022	12:00 - 12:50
	5 Do	24.02.2022	12:00 - 12:50
	6 Do	03.03.2022	12:00 - 12:50
	7 Do	10.03.2022	12:00 - 12:50
	8 Do	17.03.2022	12:00 - 12:50
	9 Do	24.03.2022	12:00 - 12:50
	10 Do	31.03.2022	12:00 - 12:50
	11 Do	07.04.2022	12:00 - 12:50
	12 Do	14.04.2022	12:00 - 12:50
	13 Do	21.04.2022	12:00 - 12:50
	14 Do	28.04.2022	12:00 - 12:50
	15 Do	05.05.2022	12:00 - 12:50

Klubschule Migros Thun

Bernstrasse 1A
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

