



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	Wenige Vorkenntnisse sind von Vorteil.
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.
Zusatzinfo	Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualitop.ch
Datum	14.11.2022 - 13.02.2023 / E_1598426
Zeit	17:00 - 17:50 h
Wochentage	Mo
Dauer	12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 180.00
Durchführungsort	Jurastrasse 4, 4053 Basel



Pilates

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	14.11.2022	17:00 - 17:50
	2 Mo	21.11.2022	17:00 - 17:50
	3 Mo	28.11.2022	17:00 - 17:50
	4 Mo	05.12.2022	17:00 - 17:50
	5 Mo	12.12.2022	17:00 - 17:50
	6 Mo	19.12.2022	17:00 - 17:50
	7 Mo	09.01.2023	17:00 - 17:50
	8 Mo	16.01.2023	17:00 - 17:50
	9 Mo	23.01.2023	17:00 - 17:50
	10 Mo	30.01.2023	17:00 - 17:50
	11 Mo	06.02.2023	17:00 - 17:50
	12 Mo	13.02.2023	17:00 - 17:50