



Pilates Aufbau



Garantierte Durchführung

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	<ul style="list-style-type: none">• Fortgeschrittene Pilates-Übungen mit oder ohne Hilfsmittel• Entspannungstechniken• Atemübungen• Mobilisationen
Voraussetzung	Besuch der tieferen Kursniveaus oder individuelle Vorkenntnisse.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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.
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	15.08.2022 - 31.10.2022 / E_1598450
Zeit	18:00 - 18:50 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 Aufbau



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	15.08.2022	18:00 - 18:50
2 Mo	22.08.2022	18:00 - 18:50
3 Mo	29.08.2022	18:00 - 18:50
4 Mo	05.09.2022	18:00 - 18:50
5 Mo	12.09.2022	18:00 - 18:50
6 Mo	19.09.2022	18:00 - 18:50
7 Mo	26.09.2022	18:00 - 18:50
8 Mo	03.10.2022	18:00 - 18:50
9 Mo	10.10.2022	18:00 - 18:50
10 Mo	17.10.2022	18:00 - 18:50
11 Mo	24.10.2022	18:00 - 18:50
12 Mo	31.10.2022	18:00 - 18:50