



# Pilates Aufbau



## Garantierte Durchführung

<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fortgeschrittene Pilates-Übungen mit oder ohne Hilfsmittel</li><li>• Entspannungstechniken</li><li>• Atemübungen</li><li>• Mobilisationen</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Besuch der tieferen Kursniveaus oder individuelle Vorkenntnisse.
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie sind in der Lage die ganzheitliche Methode nach Joseph Pilates technisch korrekt und selbständig auszuführen.</li><li>• Sie entwickeln Ihre Körperwahrnehmung weiter und optimieren Ihre Körperspannung und -haltung.</li><li>• Sie können die Prinzipien des Pilates in den Alltag integrieren.</li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	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: <a href="http://qualitop.ch">qualitop.ch</a>
<b>Datum</b>	15.08.2022 - 31.10.2022 / E_1598450
<b>Zeit</b>	18:00 - 18:50 h
<b>Wochentage</b>	Mo
<b>Dauer</b>	12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 180.00
<b>Durchführungsort</b>	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