



# 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

- Fortgeschrittene Pilates-Übungen mit oder ohne Hilfsmittel
- Entspannungstechniken
- Atemübungen
- Mobilisationen

### Voraussetzung

Besuch der tieferen Kursniveaus oder individuelle Vorkenntnisse.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- 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](http://qualitop.ch)

### Datum

18.08.2022 - 10.11.2022 / E\_1600871

### Zeit

12:15 - 13:05 h

### Wochentage

Do

### Dauer

11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 165.00

### Durchführungsort

Jurastrasse 4, 4053 Basel



# Pilates Aufbau



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	18.08.2022	12:15 - 13:05
2 Do	25.08.2022	12:15 - 13:05
3 Do	08.09.2022	12:15 - 13:05
4 Do	15.09.2022	12:15 - 13:05
5 Do	22.09.2022	12:15 - 13:05
6 Do	29.09.2022	12:15 - 13:05
7 Do	06.10.2022	12:15 - 13:05
8 Do	13.10.2022	12:15 - 13:05
9 Do	20.10.2022	12:15 - 13:05
10 Do	27.10.2022	12:15 - 13:05
11 Do	10.11.2022	12:15 - 13:05