



# Pilates



## Garantierte Durchführung

### 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

- Pilates-Übungen
- Entspannungstechniken
- Atemübungen
- Mobilisationen

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- 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.

### Datum

24.08.2022 - 21.12.2022 / E\_1602843

### Zeit

20:10 - 21:00 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 288.00

### Durchführungsort

Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	24.08.2022	20:10 - 21:00

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Pilates



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Mi	31.08.2022	20:10 - 21:00
3 Mi	07.09.2022	20:10 - 21:00
4 Mi	14.09.2022	20:10 - 21:00
5 Mi	21.09.2022	20:10 - 21:00
6 Mi	28.09.2022	20:10 - 21:00
7 Mi	05.10.2022	20:10 - 21:00
8 Mi	12.10.2022	20:10 - 21:00
9 Mi	19.10.2022	20:10 - 21:00
10 Mi	26.10.2022	20:10 - 21:00
11 Mi	02.11.2022	20:10 - 21:00
12 Mi	09.11.2022	20:10 - 21:00
13 Mi	16.11.2022	20:10 - 21:00
14 Mi	23.11.2022	20:10 - 21:00
15 Mi	30.11.2022	20:10 - 21:00
16 Mi	07.12.2022	20:10 - 21:00
17 Mi	14.12.2022	20:10 - 21:00
18 Mi	21.12.2022	20:10 - 21:00