



# Pilates & Slings



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

In diesem Pilates-Konditionskurs steigern Sie Ihre Ausdauer, indem Sie längere Phasen von Pilates-Mat-Übungen aneinanderreihen. Dabei optimieren Sie die Koordination von Bewegungs- und Atemfluss. Sie können Ihre Grenzen erfahren, ohne sie zu überschreiten. Kontrolle, Zentrierung und Konzentration sind Bestandteil dieses Kurses.

### Inhalt

- Fortgeschrittene Pilates-Übungen mit Pilates-Mat und Therra-Bändern
- Entspannungstechniken
- Atemübungen
- Mobilisationen

### Voraussetzung

Fortgeschrittene Pilateskenntnisse (mindestens 2 Jahre Pilateskurse besucht)

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- Sie können fortgeschrittene Pilates-Mat-Übungen selbständig und differenziert ausführen.
- Sie beherrschen das integrierte Zusammenspiel von Kontrolle, Entspannung und optimalem Atemverhalten.
- Sie verfügen über gesteigerte Geschmeidigkeit, Beweglichkeit und Kraft.

### Datum

23.08.2022 - 25.10.2022 / E\_1604491

### Zeit

09:00 - 09:50 h

### Wochentage

Di

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 160.00

### Durchführungsort

Belalpstrasse 1, 3900 Brig

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	23.08.2022	09:00 - 09:50
2 Di	30.08.2022	09:00 - 09:50
3 Di	06.09.2022	09:00 - 09:50

Klubschule Migros Brig

Tel. +41 27 720 66 50

Belalpstrasse 1  
3900 Brig

[eclub.brig@migrosvs.ch](mailto:eclub.brig@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

klubschule

MIGROS



# Pilates & Slings



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
4 Di	13.09.2022	09:00 - 09:50
5 Di	20.09.2022	09:00 - 09:50
6 Di	27.09.2022	09:00 - 09:50
7 Di	04.10.2022	09:00 - 09:50
8 Di	11.10.2022	09:00 - 09:50
9 Di	18.10.2022	09:00 - 09:50
10 Di	25.10.2022	09:00 - 09:50