



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

Männer und Frauen ab 16 Jahren

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.

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

19.09.2022 - 21.11.2022 / E_1608945

Zeit

13:30 - 14:20 h

Wochentage

Mo

Dauer

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

Preis

CHF 165.00

Durchführungsort

Hauptstrasse 20, 3250 Lyss

Klubschule Migros Lyss

Tel. +41 58 568 00 30

Hauptstrasse 20
3250 Lyss

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Pilates



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	19.09.2022	13:30 - 14:20
	2 Mo	26.09.2022	13:30 - 14:20
	3 Mo	03.10.2022	13:30 - 14:20
	4 Mo	10.10.2022	13:30 - 14:20
	5 Mo	17.10.2022	13:30 - 14:20
	6 Mo	24.10.2022	13:30 - 14:20
	7 Mo	31.10.2022	13:30 - 14:20
	8 Mo	07.11.2022	13:30 - 14:20
	9 Mo	14.11.2022	13:30 - 14:20
	10 Mo	21.11.2022	13:30 - 14:20

Klubschule Migros Lyss

Hauptstrasse 20
3250 Lyss

Tel. +41 58 568 00 30

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

