



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.

Datum

07.09.2022 - 09.11.2022 / E_1609011

Zeit

09:30 - 10:20 h

Wochentage

Mi

Dauer

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

Preis

CHF 165.00

Durchführungsort

Hauptstrasse 20, 3250 Lyss

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	07.09.2022	09:30 - 10:20
2 Mi	14.09.2022	09:30 - 10:20
3 Mi	21.09.2022	09:30 - 10:20

Klubschule Migros Lyss

Tel. +41 58 568 00 30

Hauptstrasse 20
3250 Lyss

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Pilates Aufbau



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
4 Mi	28.09.2022	09:30 - 10:20
5 Mi	05.10.2022	09:30 - 10:20
6 Mi	12.10.2022	09:30 - 10:20
7 Mi	19.10.2022	09:30 - 10:20
8 Mi	26.10.2022	09:30 - 10:20
9 Mi	02.11.2022	09:30 - 10:20
10 Mi	09.11.2022	09:30 - 10:20