



Pilates für den Rücken



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Die Muskulatur von Nacken, Schultergürtel und Lendenwirbelsäule ist durch langes Sitzen oder Stehen und einseitigen Belastungen oft verspannt und in einem Ungleichgewicht. Mit spezifischen Pilates-Übungen entspannen, mobilisieren und kräftigen Sie in diesem Kurs diese Muskelbereiche und fühlen sich danach angenehm gelöst, erfrischt und entspannt. Pilates erfordert Geduld und Konzentration und bedingt die Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung und persönlichen Bewegungsmustern. Es eignet sich sowohl für trainierte als auch untrainierte Personen.

Inhalt

- Atemübungen
- Entspannung und Mobilisation der Muskulatur
- Pilatesübungen für Nacken, Schultern und Rücken
- Meditative Entspannung

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

Sie führen spezifische auf Nacken, Schultern und Rücken ausgerichtete Pilates-Übungen aus und können diese in den eigenen Alltag übernehmen. Sie entspannen und kräftigen die Muskulatur der genannten Bereiche. Sie fördern Ihre Körperwahrnehmung und schulen den Atem sowie die Konzentration.

Datum

24.11.2022 - 22.12.2022 / E_1617817

Zeit

19:00 - 19:50 h

Wochentage

Do

Dauer

4 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 64.00

Durchführungsort

Bahnhofstrasse 30, 6210 Sursee

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	24.11.2022	19:00 - 19:50

Klubschule Migros Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28
6210 Sursee

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Pilates für den Rücken



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Do	01.12.2022	19:00 - 19:50
3 Do	15.12.2022	19:00 - 19:50
4 Do	22.12.2022	19:00 - 19:50

Klubschule Migros Sursee

Bahnhofstrasse 28
6210 Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

