



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.

Zusatzinfo

Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualitop.ch

Datum

07.11.2022 - 06.02.2023 / E_1623486

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Mo

Dauer

12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 180.00

Durchführungsort

Jurastrasse 4, 4053 Basel

Klubschule Migros
Basel-Gundelitor
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00
kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Pilates Aufbau



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	07.11.2022	18:00 - 18:50
2 Mo	14.11.2022	18:00 - 18:50
3 Mo	21.11.2022	18:00 - 18:50
4 Mo	28.11.2022	18:00 - 18:50
5 Mo	05.12.2022	18:00 - 18:50
6 Mo	12.12.2022	18:00 - 18:50
7 Mo	19.12.2022	18:00 - 18:50
8 Mo	09.01.2023	18:00 - 18:50
9 Mo	16.01.2023	18:00 - 18:50
10 Mo	23.01.2023	18:00 - 18:50
11 Mo	30.01.2023	18:00 - 18:50
12 Mo	06.02.2023	18:00 - 18:50