



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

08.12.2022 - 22.12.2022 / E_1624334

Zeit

20:00 - 20:50 h

Wochentage

Do

Dauer

3 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 49.50

Durchführungsort

Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Pilates



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	08.12.2022	20:00 - 20:50
2 Do	15.12.2022	20:00 - 20:50
3 Do	22.12.2022	20:00 - 20:50

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

