



Pilates für XL



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Ob mollig oder stark übergewichtig: Hier steht die Körperfülle nicht im Weg. Die Übungen sind extra für Personen mit Übergewicht ausgewählt. Schon nach kurzer Zeit fühlen Sie, wie gut Pilates tut. Manche Bewegungen gehen leichter, die Beweglichkeit kommt zurück. Pilates ist abwechslungsreich: Sie kräftigen Ihre Muskulatur, besonders die Muskelgruppen am Rücken und Bauch, die für eine gesunde Körperhaltung sorgen. Dazu kommen Stretching und bewusste Atmung. Pilates ist ganzheitlich, denn es bringt den Körper ins Gleichgewicht. Von Mal zu Mal wird Ihre Körpermitte stärker, Ihre Haltung aufrechter. Wer den ersten Schritt wagt, wird bald merken, wie wohltuend das ist.

Inhalt

- Pilates-Übungen
- Kräftigen
- Entspannungstechniken
- Atemübungen
- Mobilisationen

Zielgruppe

Erwachsene, die übergewichtig sind. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen sowie für Fortgeschrittene.

Lernziele

- Sie lernen, Ihren Körper wahrzunehmen.
- Sie lernen Schritt für Schritt, regelmässig zu trainieren.
- In einer Gruppe gleichgesinnter Personen bewegen Sie sich sportlich und steigern Ihr Selbstwertgefühl.
- Sie lernen Pilates kennen, eine ganzheitliche Methode nach Joseph Pilates.
- Sie erlernen die Pilates-Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden und können diese selbständig auszuführen, auch zu Hause.
- Sie wenden die Trainingsmethode Mentales Aktivierungstraining, kurz MAT, an.
- Sie verbessern Ihre Körperhaltung.
- Sie kräftigen Ihre Tiefenmuskulatur.

Datum

21.11.2022 - 19.12.2022 / E_1624753

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Mo

Dauer

5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 80.00

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Pilates für XL



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	21.11.2022	18:00 - 18:50
2 Mo	28.11.2022	18:00 - 18:50
3 Mo	05.12.2022	18:00 - 18:50
4 Mo	12.12.2022	18:00 - 18:50
5 Mo	19.12.2022	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

