



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

24.11.2022 - 22.12.2022 / E_1625653

Zeit

10:00 - 10:50 h

Wochentage

Do

Dauer

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

Preis

CHF 64.00

Durchführungsort

Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	24.11.2022	10:00 - 10:50
2 Do	01.12.2022	10:00 - 10:50
3 Do	15.12.2022	10:00 - 10:50

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Pilates Aufbau



Garantierte Durchführung

Termine

Tag

Datum

Zeit

4 Do

22.12.2022

10:00 - 10:50

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

