



Pilates

Description	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.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Pilates-Übungen• Entspannungstechniken• Atemübungen• Mobilisationen
Prérequis	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Groupe cible	Männer und Frauen ab 16 Jahren
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• 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.
Etapas suivantes	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Date	07.08.2020 - 09.10.2020 / E_1351864
Horaire	14:30 - 15:20 h
Jours	Ve
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 165.00
Lieu du cours	Hauptstrasse 20, 3250 Lyss

Klubschule Migros Lyss Tel. +41 58 568 96 96
Hauptstrasse 20 klubschule.biel@migrosaare.ch
3250 Lyss klubschule.ch



Pilates

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ve	07.08.2020	14:30 - 15:20
	2 Ve	14.08.2020	14:30 - 15:20
	3 Ve	21.08.2020	14:30 - 15:20
	4 Ve	28.08.2020	14:30 - 15:20
	5 Ve	04.09.2020	14:30 - 15:20
	6 Ve	11.09.2020	14:30 - 15:20
	7 Ve	18.09.2020	14:30 - 15:20
	8 Ve	25.09.2020	14:30 - 15:20
	9 Ve	02.10.2020	14:30 - 15:20
	10 Ve	09.10.2020	14:30 - 15:20