



Pilates



Cours garanti

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. 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

Contenu

- Pilates-Übungen
- Entspannungsmethoden
- Atem- und Wahrnehmungsübungen
- Mobilisationen

Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Groupe cible

Erwachsene

Objectifs

- Sie lernen die ganzheitliche Methode nach Joseph Pilates kennen.
- Sie erlernen die Pilates-Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden (Matten-Training) und können diese selbständig ausführen.
- Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Körperhaltung.
- Sie kräftigen Ihre tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur.
- Sie kennen die Pilatesatmung.
- Sie verbessern Ihre Beweglichkeit.

Informations supplémentaires

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

Date

18.08.2021 - 22.12.2021 / E_1468743

Horaire

19:05 - 19:55 h

Jours

Me

Durée

18 Jours de cours. Total 18.00 périodes à 50 minutes

**Klubschule Migros
Lichtensteig**
Hauptgasse 2
9620 Lichtensteig

Tel. +41 58 712 44 80
info.li@gmos.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Pilates



Cours garanti	
Ecolage	CHF 288.00
Lieu du cours	Hauptgasse 2, 9620 Lichtensteig

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	18.08.2021	19:05 - 19:55
	2 Me	25.08.2021	19:05 - 19:55
	3 Me	01.09.2021	19:05 - 19:55
	4 Me	08.09.2021	19:05 - 19:55
	5 Me	15.09.2021	19:05 - 19:55
	6 Me	22.09.2021	19:05 - 19:55
	7 Me	29.09.2021	19:05 - 19:55
	8 Me	06.10.2021	19:05 - 19:55
	9 Me	13.10.2021	19:05 - 19:55
	10 Me	20.10.2021	19:05 - 19:55
	11 Me	27.10.2021	19:05 - 19:55
	12 Me	10.11.2021	19:05 - 19:55
	13 Me	17.11.2021	19:05 - 19:55
	14 Me	24.11.2021	19:05 - 19:55
	15 Me	01.12.2021	19:05 - 19:55
	16 Me	08.12.2021	19:05 - 19:55
	17 Me	15.12.2021	19:05 - 19:55
	18 Me	22.12.2021	19:05 - 19:55