



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.

Contenu

- Pilates-Übungen
- Entspannungstechniken
- Atemübungen
- Mobilisationen

Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Groupe cible

Männer und Frauen ab 16 Jahren

Objectifs

- 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.

Etapes suivantes

- [Fitnesskurse](#)
- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Date

17.11.2021 - 02.02.2022 / E_1475031

Horaire

18:00 - 18:50 h

Jours

Me

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 165.00

Lieu du cours

Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Pilates



Cours garanti

Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	17.11.2021	18:00 - 18:50
2 Me	24.11.2021	18:00 - 18:50
3 Me	01.12.2021	18:00 - 18:50
4 Me	15.12.2021	18:00 - 18:50
5 Me	22.12.2021	18:00 - 18:50
6 Me	05.01.2022	18:00 - 18:50
7 Me	12.01.2022	18:00 - 18:50
8 Me	19.01.2022	18:00 - 18:50
9 Me	26.01.2022	18:00 - 18:50
10 Me	02.02.2022	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS