



Pilates *2G*-Zertifikatspflicht



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

Erwachsene

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.

Date

03.01.2022 - 04.07.2022 / E_1538367

Horaire

12:10 - 13:00 h

Jours

Lu

Durée

25 Jours de cours. Total 25.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 400.00

Lieu du cours

Fitnesspark Zug, Baarerstrasse 53, 6300 Zug

Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	03.01.2022	12:10 - 13:00

Klubschule Migros Zug

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B
6300 Zug

klubschule.zug@migros-luzern.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Pilates *2G*-Zertifikatspflicht



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	2 Lu	10.01.2022	12:10 - 13:00
	3 Lu	17.01.2022	12:10 - 13:00
	4 Lu	24.01.2022	12:10 - 13:00
	5 Lu	31.01.2022	12:10 - 13:00
	6 Lu	07.02.2022	12:10 - 13:00
	7 Lu	14.02.2022	12:10 - 13:00
	8 Lu	21.02.2022	12:10 - 13:00
	9 Lu	28.02.2022	12:10 - 13:00
	10 Lu	07.03.2022	12:10 - 13:00
	11 Lu	14.03.2022	12:10 - 13:00
	12 Lu	21.03.2022	12:10 - 13:00
	13 Lu	28.03.2022	12:10 - 13:00
	14 Lu	04.04.2022	12:10 - 13:00
	15 Lu	11.04.2022	12:10 - 13:00
	16 Lu	25.04.2022	12:10 - 13:00
	17 Lu	02.05.2022	12:10 - 13:00
	18 Lu	09.05.2022	12:10 - 13:00
	19 Lu	16.05.2022	12:10 - 13:00
	20 Lu	23.05.2022	12:10 - 13:00
	21 Lu	30.05.2022	12:10 - 13:00
	22 Lu	13.06.2022	12:10 - 13:00
	23 Lu	20.06.2022	12:10 - 13:00
	24 Lu	27.06.2022	12:10 - 13:00
	25 Lu	04.07.2022	12:10 - 13:00