



# 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

28.10.2021 - 06.01.2022 / E\_1550168

### Horaire

11:30 - 12:20 h

### Jours

Je

### Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 165.00

### Lieu du cours

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

### Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS



# Pilates



## Cours garanti

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	28.10.2021	11:30 - 12:20
2 Je	04.11.2021	11:30 - 12:20
3 Je	11.11.2021	11:30 - 12:20
4 Je	18.11.2021	11:30 - 12:20
5 Je	25.11.2021	11:30 - 12:20
6 Je	02.12.2021	11:30 - 12:20
7 Je	09.12.2021	11:30 - 12:20
8 Je	16.12.2021	11:30 - 12:20
9 Je	23.12.2021	11:30 - 12:20
10 Je	06.01.2022	11:30 - 12:20