



Pilates *2G und Maskenpflicht*



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

23.11.2021 - 15.03.2022 / E_1551352

Horaire

09:00 - 09:50 h

Jours

Ma

Durée

15 Jours de cours. Total 15.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 240.00

Lieu du cours

Bahnhofstrasse 30, 6210 Sursee

Dates

| Jour | Date | Heures |
|------|------------|---------------|
| 1 Ma | 23.11.2021 | 09:00 - 09:50 |

Klubschule Migros Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28
6210 Sursee

klubschule.sursee@migros-luzern.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Pilates *2G und Maskenpflicht*



Cours garanti

| Dates | Jour | Date | Heures |
|-------|-------|------------|---------------|
| | 2 Ma | 30.11.2021 | 09:00 - 09:50 |
| | 3 Ma | 07.12.2021 | 09:00 - 09:50 |
| | 4 Ma | 14.12.2021 | 09:00 - 09:50 |
| | 5 Ma | 21.12.2021 | 09:00 - 09:50 |
| | 6 Ma | 04.01.2022 | 09:00 - 09:50 |
| | 7 Ma | 11.01.2022 | 09:00 - 09:50 |
| | 8 Ma | 18.01.2022 | 09:00 - 09:50 |
| | 9 Ma | 25.01.2022 | 09:00 - 09:50 |
| | 10 Ma | 01.02.2022 | 09:00 - 09:50 |
| | 11 Ma | 08.02.2022 | 09:00 - 09:50 |
| | 12 Ma | 15.02.2022 | 09:00 - 09:50 |
| | 13 Ma | 22.02.2022 | 09:00 - 09:50 |
| | 14 Ma | 08.03.2022 | 09:00 - 09:50 |
| | 15 Ma | 15.03.2022 | 09:00 - 09:50 |