

Pilates für Anfänger/innen After Work

Pilates After Work für Anfänger/innen und Teilnehmerinnen mit geringen Vorkenntnissen

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Es ist ein systematisches, ganzheitliches Körpertraining, entwickelt von Joseph H. Pilates. Im Zentrum stehen Bauch, Hüfte, Po, Rücken und die Körpermitte - im Pilates auch Powerhouse genannt. Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Es ist effektiv, schonend und zielgerichtet, weshalb es auch in der Rehabilitation eingesetzt wird. Die Muskeln werden elastischer, die Beweglichkeit und Balance gefördert, die Körperhaltung verbessert. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Bitte eine Matte und dicke Socken mitbringen.

Dozent(en):	Wöhler, Heide
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 23.01.2020 - Do. 18.06.2020
Dauer:	18 Termine
Gebühren:	82,80 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine

23.01.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
30.01.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
06.02.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
13.02.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
20.02.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
27.02.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
05.03.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
12.03.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
19.03.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
26.03.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
02.04.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
23.04.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
30.04.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
07.05.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
14.05.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
28.05.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
04.06.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
18.06.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum