

## Pilates für Frauen

Pilates für Frauen

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):	Fischer, Petra
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 28.01.2020 - Di. 26.05.2020
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	69,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine		
28.01.2020	19:00 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
04.02.2020	19:00 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
11.02.2020	19:00 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
18.02.2020	19:00 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
03.03.2020	19:00 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
10.03.2020	19:00 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
17.03.2020	19:00 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
24.03.2020	19:00 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
31.03.2020	19:00 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
21.04.2020	19:00 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
28.04.2020	19:00 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
05.05.2020	19:00 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
12.05.2020	19:00 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
19.05.2020	19:00 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
26.05.2020	19:00 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum