

## Pilates für Anfänger/innen und Geübte

Pilates für Anfänger/innen und Geübte

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):	Finkeldei, Maya
Veranstaltungsort:	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 21.01.2020 - Di. 09.06.2020
Dauer:	18 Termine
Gebühren:	82,80 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	20

### Einzeltermine

21.01.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
28.01.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
04.02.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
11.02.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
18.02.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
03.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
10.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
17.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
24.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
31.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
21.04.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
28.04.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
05.05.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
12.05.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
19.05.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
26.05.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
02.06.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-
09.06.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzta-Mandeln, DGH -neu-