

Pilates mit Vorkenntnissen

Pilates für Teilnehmer/innen mit 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):	Wientzek, Jutta
Veranstaltungsort:	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 13.01.2020 - Mo. 18.05.2020
Dauer:	16 Termine
Gebühren:	73,59 €
Mindestteilnehmer:	10
Teilnehmer maximal:	20

Einzeltermine

13.01.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
20.01.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
27.01.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
03.02.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
10.02.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
17.02.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
02.03.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
09.03.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
16.03.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
23.03.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
30.03.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
20.04.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
27.04.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
04.05.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
11.05.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
18.05.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH