

Pilates Workout mit Ball

Pilates Workout mit Ball

Das Trainingssystem nach Joseph H. Pilates verbindet auf eine einzigartige Weise Kraft, Eleganz, Geschmeidigkeit und Leichtigkeit in Haltung und Bewegung. Im Zentrum stehen Bauch, Hüfte, Po, Rücken und die Körpermitte - im Pilates auch Powerhouse genannt. Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Die Muskeln werden elastischer, die Beweglichkeit und Balance gefördert, die Körperhaltung verbessert. Die unglaubliche Vielfalt und Variabilität der Übungen lassen auch nach jahrelangem Training keine Langeweile aufkommen. Pilates mit Ball ist eine abwechslungsreiche Alternative für alle Pilates-Fans. Für Einsteiger oder Fortgeschrittene, die eine neue Variante ihres Lieblingssports erlernen und ihren Trainingserfolg mit einem einfachen Hilfsmittel optimieren möchten. Bitte eine Matte mitbringen.

Dozent(en):	Bittmann, Ina
Veranstaltungsort:	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 21.01.2020 - Di. 09.06.2020
Dauer:	18 Termine
Gebühren:	82,80 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	22

Einzeltermine

21.01.2020	18:45 - 19:45 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
28.01.2020	18:45 - 19:45 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
04.02.2020	18:45 - 19:45 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
11.02.2020	18:45 - 19:45 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
18.02.2020	18:45 - 19:45 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
03.03.2020	18:45 - 19:45 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
10.03.2020	18:45 - 19:45 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
24.03.2020	18:45 - 19:45 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
31.03.2020	18:45 - 19:45 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
14.04.2020	18:45 - 19:45 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
21.04.2020	18:45 - 19:45 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
28.04.2020	18:45 - 19:45 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
05.05.2020	18:45 - 19:45 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
12.05.2020	18:45 - 19:45 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
19.05.2020	18:45 - 19:45 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
26.05.2020	18:45 - 19:45 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
02.06.2020	18:45 - 19:45 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
09.06.2020	18:45 - 19:45 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule