

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. ----- Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregeln (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregeln zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind, diese können Sie während des Kursgeschehens absetzen. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im gesamten Gebäude untersagt, Getränke im geschlossenen Behälter sind möglich. Der Umkleieraum kann nicht genutzt werden.

Dozent(en):	Wöhler, Heide
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 20.08.2020 - Do. 01.10.2020
Dauer:	7 Termine
Gebühren:	51,50 €
Mindestteilnehmer:	5
Teilnehmer maximal:	5

Einzeltermine

20.08.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
27.08.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
03.09.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
10.09.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
17.09.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
24.09.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
01.10.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum