

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. _____ Hinweis: Das jeweils hauseigene Hygienekonzept der Außenstellen ist übergeordnet zu beachten. Dieses ist i. d. R. über die Homepage der jeweiligen Schule/Gemeinde einzusehen. Wird kein eigenes Hygienekonzept ausgewiesen, greift automatisch das Konzept der Lahn-Dill-Akademie. Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregeln zur Kenntnis und erkenne diese an. 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. Bitte beachten Sie, dass wir aufgrund der aktuellen Pandemielage dazu angehalten sind, Teilnehmerlisten mit ihren persönlichen Daten wie Name, Adresse und Telefonnummer zu führen und diese auf Verlangen an die jeweilige Außenstelle weiterzuleiten.

Dozent(en):	Finkeldei, Maya
Veranstaltungsort:	Dietzhöhlzal-Mandeln, Dorfgemeinschaftshaus
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 22.09.2020 - Di. 15.12.2020
Dauer:	11 Termine
Gebühren:	50,61 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	13

Einzeltermine

22.09.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, Dorfgemeinschaftshaus
29.09.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, Dorfgemeinschaftshaus
20.10.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, Dorfgemeinschaftshaus
27.10.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, Dorfgemeinschaftshaus
03.11.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, Dorfgemeinschaftshaus
10.11.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, Dorfgemeinschaftshaus
17.11.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, Dorfgemeinschaftshaus
24.11.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, Dorfgemeinschaftshaus
01.12.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, Dorfgemeinschaftshaus
08.12.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, Dorfgemeinschaftshaus
15.12.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dietzhöhlzal-Mandeln, Dorfgemeinschaftshaus