

## Bildung@home - Pilates mit Vorkenntnissen

080 - Bildung@home - Pilates 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. Technische Voraussetzung für einen Kursbesuch ist: \* einen gültigen vhs.cloud-Login mit zugehörigem Passwort \* einen PC oder Laptop, ggf. mit eingebauter oder externer/USB WebCam, ein eingebautes Mikrofon/Lautsprecher oder Headset (empfohlen) \* eine stabile Internetverbindung (mind. 6 Mbit). Aufgrund einer temporär individuell mangelnder Internetverfügbarkeit ist kein Widerspruch möglich \* Browser Firefox oder Chrome (für die Funktionalitäten in Edudip, um alle Funktionen nutzen zu können) \* grundlegende Kenntnisse im Umgang im Internet und mit Ihrem PC/Laptop Die Anmeldefrist ist am 05.01.2021. Melden Sie sich nach der genannten Anmeldefrist an, müssen Sie damit rechnen, nicht rechtzeitig für den virtuellen Kursraum freigeschaltet werden zu können. Ein Anspruch auf Minderung der Kursgebühr ist dabei ausgeschlossen.

Dozent/innen:	Wientzek, Jutta
Veranstaltungsort:	Onlinekurs
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 07.01.2021 - Do. 25.03.2021
Dauer:	12 Termine
Gebühren:	56,80 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	40

### Einzeltermine

07.01.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Onlinekurs
14.01.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Onlinekurs
21.01.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Onlinekurs
28.01.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Onlinekurs
04.02.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Onlinekurs
11.02.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Onlinekurs
18.02.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Onlinekurs
25.02.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Onlinekurs
04.03.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Onlinekurs
11.03.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Onlinekurs
18.03.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Onlinekurs
25.03.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Onlinekurs