

## Bildung@home - Pilates Workout

081 - Bildung@home - Pilates Workout für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

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. Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen, die eine neue Variante ihres Lieblingssports erlernen und ihren Trainingserfolg mit einem einfachen Hilfsmittel optimieren möchten. Technische Voraussetzung für einen Kursbesuch ist: \* einen gültigen vhs.cloud-Login mit zugehörigem Passwort \* einen PC oder Laptop, optional mit eingebauter oder externer/USB WebCam, ein eingebautes Mikrofon/Lautsprecher oder Headset \* 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:	Bittmann, Ina
Veranstaltungsort:	Onlinekurs
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 07.01.2021 - Do. 28.01.2021
Dauer:	4 Termine
Gebühren:	18,92 € (18,92 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
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