

Pilates für TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen

Pilates für 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, einen Pilatesball (22cm) und dicke Socken mitbringen. ----- Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregulungen (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregulungen zur Kenntnis und erkennen diese an. In Sport- und Bewegungskursen können während der Übungen die Mund-Nasen-Bedeckungen abgelegt werden. Ansonsten gilt im kompletten Unterrichtsgebäude eine Maskenpflicht. Welche Masken gefordert werden (FFP2, OP-Maske etc.) entnehmen Sie bitte der Homepage- Startseite. Bitte halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf eine ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Bitte informieren Sie sich auf unsere Homepage über alle aktuellen Änderungen und Regelungen. Der Umkleideraum kann nicht genutzt werden.

Dozent/innen:	Fischer, Petra
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 15.02.2022 - Di. 05.04.2022
Dauer:	8 Termine
Gebühren:	50,47 € (50,47 € ab 6 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	5
Teilnehmer maximal:	7

Einzeltermine

15.02.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
22.02.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
01.03.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
08.03.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
15.03.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
22.03.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
29.03.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
05.04.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum