

Pilates für Frauen

Pilates für Frauen

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 Basisschutzmaßnahmen, die während Ihres Kursverlaufs gültig sind. Diese können Sie unserer Homepage (www.lahn-dill-akademie.de) entnehmen. Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Maßnahmen zur Kenntnis und erkennen diese an.

Dozent/innen:	Fischer, Petra
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 26.04.2022 - Di. 19.07.2022
Dauer:	12 Termine
Gebühren:	75,73 € (75,73 € ab 6 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	5
Teilnehmer maximal:	7

Einzeltermine

26.04.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
03.05.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
10.05.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
17.05.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
24.05.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
31.05.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
14.06.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
21.06.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
28.06.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
05.07.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
12.07.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
19.07.2022	18:40 - 19:40 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum