

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 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):	Montag
Zeitraum:	Mo. 25.04.2022 - Mo. 18.07.2022
Dauer:	12 Termine
Gebühren:	75,73 € (75,73 € ab 6 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	5
Teilnehmer maximal:	7

Einzeltermine

25.04.2022	17:30 - 18:30 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
02.05.2022	17:30 - 18:30 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
09.05.2022	17:30 - 18:30 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
16.05.2022	17:30 - 18:30 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
23.05.2022	17:30 - 18:30 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
30.05.2022	17:30 - 18:30 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
13.06.2022	17:30 - 18:30 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
20.06.2022	17:30 - 18:30 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
27.06.2022	17:30 - 18:30 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
04.07.2022	17:30 - 18:30 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
11.07.2022	17:30 - 18:30 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
18.07.2022	17:30 - 18:30 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum