

## Pilates für Anfänger/innen am Vormittag

Pilates am Vormittag für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen 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.

Dozent(en):	Wöhler, Heide
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 30.01.2019 - Mi. 12.06.2019
Dauer:	17 Termine
Gebühren:	72,54 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine		
30.01.2019	10:30 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
06.02.2019	10:30 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
13.02.2019	10:30 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
20.02.2019	10:30 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
27.02.2019	10:30 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
06.03.2019	10:30 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
13.03.2019	10:30 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
20.03.2019	10:30 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
27.03.2019	10:30 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
03.04.2019	10:30 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
10.04.2019	10:30 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
08.05.2019	10:30 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
15.05.2019	10:30 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
22.05.2019	10:30 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
29.05.2019	10:30 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
05.06.2019	10:30 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
12.06.2019	10:30 - 11:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum