

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 und dicke Socken mitbringen.

Dozent(en):	Theis, Ulrike
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 29.01.2019 - Di. 11.06.2019
Dauer:	17 Termine
Gebühren:	72,54 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine		
29.01.2019	19:00 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
05.02.2019	19:00 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
12.02.2019	19:00 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
19.02.2019	19:00 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
26.02.2019	19:00 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
12.03.2019	19:00 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
19.03.2019	19:00 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
26.03.2019	19:00 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
02.04.2019	19:00 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
09.04.2019	19:00 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
30.04.2019	19:00 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
07.05.2019	20:00 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
14.05.2019	20:00 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
21.05.2019	20:00 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
28.05.2019	20:00 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
04.06.2019	20:00 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
11.06.2019	20:00 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum