

Pilates für Anfänger/innen

Pilates für Anfänger/innen

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):	Wientzek, Jutta
Veranstaltungsort:	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 14.01.2019 - Mo. 27.05.2019
Dauer:	17 Termine
Gebühren:	72,54 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	20

Einzeltermine

14.01.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
21.01.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
28.01.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
04.02.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
11.02.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
18.02.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
25.02.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
11.03.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
18.03.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
25.03.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
01.04.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
08.04.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
29.04.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
06.05.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
13.05.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
20.05.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
27.05.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH