

## Pilates mit Vorkenntnissen

Pilates für Teilnehmer/innen mit 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):	Wientzek, Jutta
Veranstaltungsort:	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 12.08.2019 - Mo. 16.12.2019
Dauer:	17 Termine
Gebühren:	78,21 €
Mindestteilnehmer:	10
Teilnehmer maximal:	20

### Einzeltermine

12.08.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
19.08.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
26.08.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
02.09.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
09.09.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
16.09.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
23.09.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
14.10.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
21.10.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
28.10.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
04.11.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
11.11.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
18.11.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
25.11.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
02.12.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
09.12.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH
16.12.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Dietzhöhlzal-Steinbrücken, DGH