

Pilates Workout mit Ball

Pilates Workout mit Ball

Das Trainingssystem nach Joseph H. Pilates verbindet auf eine einzigartige Weise Kraft, Eleganz, Geschmeidigkeit und Leichtigkeit in Haltung und Bewegung. Im Zentrum stehen Bauch, Hüfte, Po, Rücken und die Körpermitte - im Pilates auch Powerhouse genannt. Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Die Muskeln werden elastischer, die Beweglichkeit und Balance gefördert, die Körperhaltung verbessert. Die unglaubliche Vielfalt und Variabilität der Übungen lassen auch nach jahrelangem Training keine Langeweile aufkommen. Pilates mit Ball ist eine abwechslungsreiche Alternative für alle Pilates-Fans. Für Einsteiger oder Fortgeschrittene, die eine neue Variante ihres Lieblingssports erlernen und ihren Trainingserfolg mit einem einfachen Hilfsmittel optimieren möchten. Bitte eine Matte mitbringen.

| | |
|-----------------------|-------------------------------------|
| Dozent(en): | Bittmann, Ina |
| Veranstaltungsort: | Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule |
| Veranstaltungstag(e): | Dienstag |
| Zeitraum: | Di. 20.08.2019 - Di. 10.12.2019 |
| Dauer: | 15 Termine |
| Gebühren: | 69,- € |
| Mindestteilnehmer: | 8 |
| Teilnehmer maximal: | 22 |

Einzeltermine

| | | |
|------------|-------------------|-------------------------------------|
| 20.08.2019 | 18:45 - 19:45 Uhr | Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule |
| 27.08.2019 | 18:45 - 19:45 Uhr | Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule |
| 03.09.2019 | 18:45 - 19:45 Uhr | Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule |
| 10.09.2019 | 18:45 - 19:45 Uhr | Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule |
| 17.09.2019 | 18:45 - 19:45 Uhr | Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule |
| 24.09.2019 | 18:45 - 19:45 Uhr | Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule |
| 15.10.2019 | 18:45 - 19:45 Uhr | Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule |
| 22.10.2019 | 18:45 - 19:45 Uhr | Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule |
| 29.10.2019 | 18:45 - 19:45 Uhr | Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule |
| 05.11.2019 | 18:45 - 19:45 Uhr | Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule |
| 12.11.2019 | 18:45 - 19:45 Uhr | Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule |
| 19.11.2019 | 18:45 - 19:45 Uhr | Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule |
| 26.11.2019 | 18:45 - 19:45 Uhr | Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule |
| 03.12.2019 | 18:45 - 19:45 Uhr | Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule |
| 10.12.2019 | 18:45 - 19:45 Uhr | Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule |