

211-088442 Kurs am Morgen für Geübte

Kursnr.	211-088442
Beginn	Freitag, 15.01.2021, 10:45 - 12:00 Uhr
Termin/e	11
Kursort	Online
Entgelt	66,00 €
Ermäßigung	66,00
Kursleiter/innen	Maria de Niza Caetano Pereira Krückel
Informationen	Dieser Kurs steht in der vhs.cloud online für Sie zur Verfügung. Den Zugangscode zum Kurs erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail.

Pilates ist ein von Joseph H. Pilates entwickeltes Gymnastikprogramm, das mittlerweile weltweit Einzug in Krankengymnastik, Fitness- und Tanztraining gehalten hat. Ziel des Trainings ist die Mobilisierung der Gelenke, die Kräftigung der Muskulatur des Rückens, des Bauchs, des Beckenbodens, des Pos, der Hüften und besonders der tiefer liegenden Stützmuskulatur der Wirbelsäule. Der Unterricht gliedert sich in eine Aufwärmphase, die eigentlichen Pilates-Übungen und ein Stretching. Alle Übungen werden langsam und konzentriert ausgeführt und sind dadurch äußerst effektiv.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.01.2021	10:45 - 12:00 Uhr	Online
22.01.2021	10:45 - 12:00 Uhr	Online
29.01.2021	10:45 - 12:00 Uhr	Online
05.02.2021	10:45 - 12:00 Uhr	Online
12.02.2021	10:45 - 12:00 Uhr	Online
19.02.2021	10:45 - 12:00 Uhr	Online
26.02.2021	10:45 - 12:00 Uhr	Online
05.03.2021	10:45 - 12:00 Uhr	Online
12.03.2021	10:45 - 12:00 Uhr	Online
19.03.2021	10:45 - 12:00 Uhr	Online
26.03.2021	10:45 - 12:00 Uhr	Online