

## 212-08460 Pilates

Kursnr.	212-08460
Beginn	Mittwoch, 15.09.2021, 17:00 - 18:00 Uhr
Termin/e	10
Kursort	Familienzentrum Gut Kullen II, Philipp-Neri-Weg 11
Entgelt	60,00 €
Ermäßigung	60,00
Kursleiter/innen	Ursula Röhlings
Informationen	Bitte umgezogen zum Kurs kommen. Es gelten weiterhin die aktuellen Corona-Hygienebestimmungen.

Das Gymnastikprogramm Pilates ist eine Kombination aus dem jahrtausendealten einzigartigen System des Hatha-Yoga und der vor über 70 Jahren von Joseph H. Pilates entwickelten Gymnastikmethode aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining werden Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, die Flexibilität und das Gleichgewicht erhöht.

Ziele: das Erlernen von kontrollierten und harmonischen Bewegungsabläufen durch einen verbesserten und gezielten Muskeleinsatz; die Kräftigung von Bauch, unterem Rücken, Hüfte und Gesäß; die Verbesserung von Konzentration, Körperkontrolle, Atmung.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.09.2021	17:00 - 18:00 Uhr	Philipp-Neri-Weg 6, KiTa, Philipp-Neri-Weg 6
27.10.2021	17:00 - 18:00 Uhr	Philipp-Neri-Weg 11, Familienzentrum Gut Kullen II, Philipp-Neri-Weg 11
03.11.2021	17:00 - 18:00 Uhr	Philipp-Neri-Weg 11, Familienzentrum Gut Kullen II, Philipp-Neri-Weg 11
10.11.2021	17:00 - 18:00 Uhr	Philipp-Neri-Weg 11, Familienzentrum Gut Kullen II, Philipp-Neri-Weg 11
17.11.2021	17:00 - 18:00 Uhr	Philipp-Neri-Weg 11, Familienzentrum Gut Kullen II, Philipp-Neri-Weg 11
24.11.2021	17:00 - 18:00 Uhr	Philipp-Neri-Weg 11, Familienzentrum Gut Kullen II, Philipp-Neri-Weg 11
01.12.2021	17:00 - 18:00 Uhr	Philipp-Neri-Weg 11, Familienzentrum Gut Kullen II, Philipp-Neri-Weg 11
08.12.2021	17:00 - 18:00 Uhr	Philipp-Neri-Weg 11, Familienzentrum Gut Kullen II, Philipp-Neri-Weg 11
15.12.2021	17:00 - 18:00 Uhr	Philipp-Neri-Weg 11, Familienzentrum Gut Kullen II, Philipp-Neri-Weg 11
22.12.2021	17:00 - 18:00 Uhr	Philipp-Neri-Weg 11, Familienzentrum Gut Kullen II, Philipp-Neri-Weg 11