

241-08439 Pilates und Stretching

Kursnr.	241-08439
Beginn	Montag, 15.04.2024, 20:15 - 21:30 Uhr
Termin/e	10
Kursort	vhs, Peterstraße, Raum 233
Entgelt	70,00 €
Ermäßigung	70,00
Kursleiter/innen	Fatima Niza
Informationen	Kein Unterricht am 20. Mai 2024.

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
15.04.2024	20:15 - 21:30 Uhr	Peterstraße 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 233
22.04.2024	20:15 - 21:30 Uhr	Peterstraße 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 233
29.04.2024	20:15 - 21:30 Uhr	Peterstraße 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 233
06.05.2024	20:15 - 21:30 Uhr	Peterstraße 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 233
13.05.2024	20:15 - 21:30 Uhr	Peterstraße 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 233
27.05.2024	20:15 - 21:30 Uhr	Peterstraße 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 233
03.06.2024	20:15 - 21:30 Uhr	Peterstraße 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 233
10.06.2024	20:15 - 21:30 Uhr	Peterstraße 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 233
17.06.2024	20:15 - 21:30 Uhr	Peterstraße 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 233
24.06.2024	20:15 - 21:30 Uhr	Peterstraße 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 233