A2507570 Pilates und Co: Kräftigungs- und Entspannungstraining

Beginn	Montag, 10.03.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	24,20 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Beate Seinsche
Kursort	, Rolandsborn 14, 51588 Nümbrecht

Mit diesem Kurs tun Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist etwas Gutes:
Sie stärken durch gezielte und ausgewogene Übungen mit dem eigenen Körpergewicht Ihre gesamte Körpermuskulatur (auch Neu-Beginnende finde hier leicht einen Einstieg).
Die Balance zwischen Körper und Geist beruht auf der bewussten Kontrolle aller Muskelbewegungen. Um diese Balance zu erreichen, werden u. a. die Prinzipien des Pilates-Trainings eingesetzt: Atmung, Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Präzision und Bewegungsfluss. Pilates ist ein äußerst sanftes und effektives Training, das Ihnen die Möglichkeit gibt, Ihr Körperbewusstsein zu stärken, Haltungsfehler zu bearbeiten und somit Ihre Körperhaltung insgesamt zu verbessern.
Das Training wird durch Übungen aus anderen Trainingsverfahren ergänzt und schließt ggfs. mit einer kurzen Entspannung.

Bitte eine Gymnastikmatte, ein kleines Kissen und dicke Socken mitbringen.

Das Training wird von Frau Beate Seinsche geleitet, erfahrene Kursleiterin und Sport- und Körpertherapeutin.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.03.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
17.03.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
24.03.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
07.04.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
28.04.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth