

Pilates und Entspannung

Kursnummer	251GP0015
Beginn	Donnerstag, 05.06.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Dauer	3 U-Tage
Kursort	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
Gebühr	36,00 €
Teilnehmer	5 - 7
Kursleitung	Michaela Wörner

Kursbeschreibung

Pilates ist ein ganzheitliches, intensives aber sanftes Muskeltraining mit dem Fokus auf Bauch-, Beckenboden-, Rücken- und Schultermuskeln. Es werden vor allem die tiefen Muskeln angesprochen, ebenso wie die Atmung und die aufrechte Haltung. Abgerundet wird die Kursstunde mit einer Entspannungseinheit aus unterschiedlichen Entspannungstechniken.

Inhalt

Stabilisierung der Körpermitte
Kräftigung der Tiefenmuskulatur
Verbesserung der Beweglichkeit und Körperhaltung
Atemwahrnehmung
Entspannung von Körper und Geist

Der Kurs eignet sich für alle, die sowohl schon etwas Pilateserfahrung haben als auch für Teilnehmer, die Pilates noch nicht kennen.

Mitbringen

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen, (wer hat Klötze/Bolster aus dem Yoga), Getränk und gute Laune.

Dozentin: Michaela Wörner: Physiotherapeutin, Pilates- und Yogatrainerin, Kursleitung Rückenschule (ZVK), PMR und autogenes Training

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.06.2025	17:00 - 18:30 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
19.06.2025	17:00 - 18:30 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
26.06.2025	17:00 - 18:30 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)