

Pilates - Intensives und sanftes Ganzkörpertraining

Kursnummer	251GP0123
Beginn	Dienstag, 22.04.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Dauer	9 U-Tage
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
Gebühr	70,00 €
Teilnehmer	7 - 10
Kursleitung	Melanie Riebartsch

Kursbeschreibung

Wir führen gemeinsam ein intensives und dennoch sanftes Ganzkörpertraining mit angepassten Basisübungen durch. Mit viel Spaß verbessern wir Beweglichkeit, Stabilität und Haltung unter Anwendung der Pilates Grundprinzipien. Die Stunden werden mit Gleichgewichts- und Entspannungsübungen ergänzt.

Ziel

Stabilisierung der Körpermitte

Kräftigung der Tiefenmuskulatur

Verbesserung der Beweglichkeit und Körperhaltung

entspanntes Körpergefühl

Inhalt

Erlernen der Basisübungen

Umsetzen der Pilates Grundprinzipien

Mitzubringen

ein kleines & großes Handtuch, bequeme Kleidung, Socken und Getränk

Was ist Pilates?

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die entwickelt wurde, um Körperkraft, Flexibilität, Körperhaltung und Körperbewusstsein zu verbessern. Sie wurde in den frühen 1920er Jahren entwickelt und kombiniert Elemente aus Yoga, Ballett, und Gymnastik.

Die Pilates-Methode konzentriert sich auf das Training der tief liegenden stabilisierenden Muskeln des Körpers, insbesondere der Muskeln rund um den Rumpf, die als "Powerhouse" bezeichnet werden. Durch präzise kontrollierte Bewegungen, die von der Atmung begleitet werden, werden diese Muskeln gestärkt, während gleichzeitig die Flexibilität und Koordination verbessert werden.

Pilates wird von Menschen jeden Alters und Fitnesslevels praktiziert und kann an die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten angepasst werden. Es kann dazu beitragen, Verletzungen vorzubeugen, die allgemeine Fitness zu verbessern und ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.04.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
29.04.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
06.05.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
13.05.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
20.05.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
27.05.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
03.06.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03

17.06.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
24.06.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03