

## Pilates für (Wieder-) Einsteiger

Kursnummer	251GP0211
Beginn	Montag, 28.04.2025, 09:45 - 10:45 Uhr
Dauer	8 U-Tage
Kursort	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
Gebühr	74,00 €
Teilnehmer	6 - 10
Kursleitung	Sylvia Behrens

Tauchen Sie ein in die Welt des Pilates und entdecken Sie die Grundlagen dieser effektiven Trainingsmethode. Unser Kurs für (Wieder) Einsteiger ist ideal für diejenigen, die neu in Pilates sind oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten. Unter Anleitung werden Sie Schritt für Schritt durch die grundlegenden Prinzipien und Übungen geführt, die Ihnen helfen, Ihre Kraft zu verbessern, Ihre Flexibilität zu erhöhen und Ihr Körperbewusstsein zu schärfen.

Lassen Sie sich begeistern von diesem sanften und doch effizienten Training, das den Körper und den Geist stärkt und spüren Sie die wunderbare Wirkung des Pilates.

### Inhalte:

Lernen Sie die grundlegenden Prinzipien von Pilates kennen, darunter Atmung, Zentrierung, Konzentration, Kontrolle, Präzision und Fluss. Diese Prinzipien bilden das Fundament jeder Pilates-Übung und helfen Ihnen, Ihre Bewegungen bewusst auszuführen. Sie erhalten eine Einführung in eine Vielzahl von Pilates-Übungen, die darauf abzielen, die Kernmuskulatur zu stärken, die Flexibilität zu verbessern und die Körperhaltung zu korrigieren.

### Voraussetzungen:

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Dieser Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet, insbesondere für (Wieder) Einsteiger.

### Mitzubringen

Bequeme Sportkleidung

Yoga- oder Fitnessmatte von Vorteil

Gegebenenfalls eine Wasserflasche und ein Handtuch

### WICHTIG:

Es gibt vor Ort keine Umkleidekabine.

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.04.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
05.05.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
12.05.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
19.05.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
02.06.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
16.06.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
23.06.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
30.06.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201