

Pilates für Fortgeschrittene

Kursnummer	252GP0111
Beginn	Montag, 27.10.2025, 11:00 - 12:00 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
Gebühr	64,00 €
Teilnehmer	7 - 8
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.

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
27.10.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
03.11.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
10.11.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
17.11.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201

24.11.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
01.12.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
08.12.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201