

241-62202 Pilates

Beginn	Donnerstag, 25.01.2024, 16:30 - 17:30 Uhr
Kursgebühr	80,50 €
Dauer	17 Termine
Kursleitung	Jutta Lohmann
Kursort	Turnhalle, Raum 12, Ritterstr. 14, 46483 Wesel

Pilates ist ein systematisch aufgebautes Körpertraining, welches Körper und Geist gleichermaßen anspricht. Es verbessert die Muskelelastizität und Gelenkbeweglichkeit. Die Übungen verhelfen zu einem ausgeglichenen Verhältnis von Stärke, Kraft und Flexibilität. Zudem ist es eine Methode, die unsere Energie wieder fließen lässt und so dazu beitragen kann, innere Blockaden zu lösen.

Bitte jeweils, falls vorhanden, eine eigene Matte oder großes Handtuch mitbringen. leichte Sportklamotten, Sport-/Gymnastikschuhe mit heller Sohle

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.01.2024	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
01.02.2024	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
08.02.2024	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
15.02.2024	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
22.02.2024	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
29.02.2024	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
07.03.2024	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
14.03.2024	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
21.03.2024	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
11.04.2024	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
18.04.2024	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
25.04.2024	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
02.05.2024	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
16.05.2024	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
23.05.2024	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
06.06.2024	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
13.06.2024	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12