

DMR30234 Pilates Mittelstufe - Livestream

Beginn	Freitag, 15.01.2021, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	43,50 € (inkl. MwSt.)
Kursgebühr ermäßigt	35,00 € (inkl. MwSt.)
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Doris Gimmel
Kursort	, ,

Dieser Kurs baut auf dem Grundkurs auf.

Pilates hat sich längst als sanfte Trainingsmethode etabliert, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit schenkt. Das Training selbst spricht auf schonende Art sämtliche Muskelgruppen an, wobei sich unser Kurs auf die Grundübungen des so genannten matwork, sprich dem Üben auf der Gymnastikmatte, konzentriert. Nach und nach schließt das die Arbeit mit Pilates- und Pezzibällen, aber auch der Pilates-Rolle ein. Ob Fitness-Einsteiger oder trainierte Personen - beide Parteien dürfen ein anspruchsvolles Training erwarten, das zu den oft einseitigen Belastungen des Körpers im Alltag einen wirksamen Ausgleich schafft. Ein Einstieg nach Kursbeginn ist mit Vorkenntnissen noch möglich.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.01.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Live Stream
22.01.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Live Stream
29.01.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Live Stream
05.02.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Live Stream
12.02.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Live Stream
26.02.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Live Stream
05.03.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Live Stream
12.03.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Live Stream
19.03.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Live Stream
26.03.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Live Stream

[zur Kursdetail-Seite](#)