

# A2601571 Pilates und Co: Kraft, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung trainieren

Beginn	Donnerstag, 29.01.2026, 20:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	43,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Beate Seinsche
Kursort	, Am Wäcker 26, 51702 Bergneustadt

Mit diesem Kurs tun Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist etwas Gutes:

Sie stärken durch gezielte und ausgewogene Übungen mit dem eigenen Körpergewicht Ihre gesamte Körpermuskulatur (auch Neu-Beginnende finden hier leicht einen Einstieg).

Die Balance zwischen Körper und Geist beruht auf der bewussten Kontrolle aller Muskelbewegungen. Um diese Balance zu erreichen, werden u. a. die Prinzipien des Pilates-Trainings eingesetzt: Atmung, Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Präzision und Bewegungsfluss. Pilates ist ein äußerst sanftes und effektives Training, das Ihnen die Möglichkeit gibt, Ihr Körperbewusstsein zu stärken, Haltungsfehler zu bearbeiten und somit Ihre Körperhaltung insgesamt zu verbessern.

Das Training wird durch Übungen aus anderen Trainingsverfahren ergänzt und mit einigen Dehnübungen zum Abschluss abgerundet.

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

Das Training wird von Frau Beate Seinsche geleitet, erfahrene Kursleiterin und Sport- und Körpertherapeutin.

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.01.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Bergneustadt, Wüllenweber-Gymnasium, Alte Turnhalle, Am Wäcker 26
05.02.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Bergneustadt, Wüllenweber-Gymnasium, Alte Turnhalle, Am Wäcker 26
19.02.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Bergneustadt, Wüllenweber-Gymnasium, Alte Turnhalle, Am Wäcker 26
26.02.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Bergneustadt, Wüllenweber-Gymnasium, Alte Turnhalle, Am Wäcker 26
05.03.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Bergneustadt, Wüllenweber-Gymnasium, Alte Turnhalle, Am Wäcker 26
12.03.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Bergneustadt, Wüllenweber-Gymnasium, Alte Turnhalle, Am Wäcker 26
19.03.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Bergneustadt, Wüllenweber-Gymnasium, Alte Turnhalle, Am Wäcker 26
26.03.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Bergneustadt, Wüllenweber-Gymnasium, Alte Turnhalle, Am Wäcker 26