

## A2607571 Pilates und Co: Kraft, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung trainieren

Beginn	Montag, 19.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	48,00 €
Dauer	9 Termine
Kursleitung	Beate Seinsche
Kursort	, Rolandsborn 14, 51588 Nümbrecht

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
19.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
26.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
02.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
09.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
23.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
02.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
09.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
16.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
23.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth