

A2607575 Pilates und Co: Kraft, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung trainieren

Beginn	Montag, 13.04.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	26,81 €
Dauer	11 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, Haltungsfelder 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
13.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
20.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
27.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
11.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
18.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
01.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
08.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
15.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
22.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
29.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth