

A2607576 Pilates und Co: Kraft, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung trainieren

Beginn Montag, 13.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr 59,00 €

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 | 18:00 - 19:00 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 20.04.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 27.04.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 04.05.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 11.05.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 18.05.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 01.06.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 08.06.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 15.06.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 22.06.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 29.06.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |