

Pilateskurs

Kursinformationen

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 18:00 Uhr

Dauer: 60 Minuten

Kursort

Saal 1. Etage

Teilnahmegebühr

10 € pro Person und Kurseinheit.

Kurssprachen

Der Unterricht wird hauptsächlich in folgenden Sprachen angeboten:

- Spanisch
- Englisch

Bei Bedarf kann ich die Übungen und Erklärungen auch auf Deutsch geben, sodass alle Teilnehmenden dem Kurs problemlos folgen können.

Zielgruppe

Der Pilateskurs richtet sich an Erwachsene aller Altersgruppen und Fitnessniveaus – sowohl an Anfängerinnen und Anfänger als auch an Personen mit Vorkenntnissen. Jede und jeder ist herzlich willkommen.

Ziele des Kurses

- Verbesserung der Körperhaltung
- Kräftigung der Tiefenmuskulatur (Core)
- Förderung von Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination
- Steigerung des körperlichen und mentalen Wohlbefindens
- Schaffung einer angenehmen und motivierenden Trainingsatmosphäre

Ablauf einer Kurseinheit

- Aufwärmen und Mobilisationsübungen
- Kräftigungs- und Stabilisationsübungen
- Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination
- Entspannungsphase mit Dehnübungen und Atemtechniken

Alle Übungen werden an das individuelle Leistungsniveau der Teilnehmenden angepasst, sodass jede Person in ihrem eigenen Tempo trainieren kann.

