

Pilates

Geschrieben von: Administrator

Sonntag, den 28. Februar 2016 um 11:33 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 02. Januar 2024 um 12:41 Uhr

Pilates ist ein Trainingsprogramm, bei dem mit Hilfe von Dehn- und Kräftigungsübungen die Haltung verbessert werden und ein kräftiges Körperzentrum aufgebaut werden kann. Außerdem wirkt diese Form des Trainings einseitigen Körperbelastungen entgegen und hilft als ergänzung zu anderen Sportarten, bei denen oft nur die großen, oberflächlichen Muskelgruppen beansprucht werden, die tiefen, stabilisierenden Muskeln zu trainieren. Wie bei Yoga sollen mit Pilates Körper und Geist in Einklang gebracht werden, weshalb viel Wert auf Atmung gelegt wird.

Termin:

Dienstag: 09.01.2024

Uhrzeit: 10:30 - 11:30 Uhr

fortlaufender Kurs

Einheiten: 10

Ort: Mehrzweckhalle, Bleichstr. 3-5, 74821 Mosbach.

Kursleiterin: Bianca Kief

Preis für Nichtmitglieder: 60.00€ EUR. Preis für Mitglieder: 40.00€ EUR.