Angebote für Frauen

Kursbereiche >> Gesundes Leben >> Onlinekurse Bewegung und Entspannung

241EF30209: Pilates zuhause - Onlinekurs - für Fortgeschrittene

Mit dem ganzheitlichen Körpertraining nach Joseph Pilates erlernen Sie eine Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, sowie die Verbesserung der Körperhaltung. Alle Übungen werden mit aktiver Bauch- und Beckenbodenmuskulatur ausgeführt und durch die Atmung unterstützt. Diese Aktivierung wird von Grund auf erläutert und geübt. So wird die Körperwahrnehmung geschult und es stellt sich entspannende Wirkung für den ganzen Körper ein.
In diesem Kurs für Fortgeschrittene wird auf den bisher gelernten Grundprinzipien aufgebaut und neue Varianten weitere Übungsmöglichkeiten werden gelehrt.

Beginndatum: Donnerstag, 04.04.2024, 19.00 Uhr

Haas Sabine

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EE30127: Yoga für Senior*innen Online-Kurs zur Vertiefung

Wir vertiefen das Gelernte aus dem Vorgängerkurs und erweitern das Repertoire an Yoga-Haltungen und Entspannungsmöglichkeiten.
Der Kurs findet online auf der Lernplattform vhs.cloud statt. Konferenzsystem: Big Blue Button.
Die notwendigen Informationen zum Kurszugang werden den Teilnehmenden rechtzeitig vor Kursbeginn zugesandt. Die vhs Ludwigshafen bietet für den Einstieg telefonische Unterstützung an.

Beginndatum: Dienstag, 30.04.2024, 09.30 Uhr

Manusch Dorothea

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung