

Arbeit und Beruf

Im Bereich Arbeit und Beruf finden Sie Angebote zu den Themen: Rhetorik und Soft Skills, EDV, Finanzen, Rechnungswesen und Pädagogik. Wir verstehen Weiterbildung als Chance für Berufstätige, Arbeitssuchende und Wiedereinsteigende.



Sie investieren persönliches Engagement, Zeit und Geld, wenn Sie ein vhs-Seminar besuchen. Ihre Weiterbildung sollte deshalb auch genau Ihren Interessen und Ihrem Bedarf entsprechen.

Nutzen Sie deshalb die Möglichkeit unserer individuellen Beratung. Wir helfen Ihnen gerne bei der Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse und mit Informationen zu Kursinhalten und Zielen.

[Kursbereiche](#) >> [Gesundes Leben](#) >> [Bewegung, Ausdauer und Kräftigung](#) >> [Details](#)

Details zu Kurs 241EF30209 Pilates zuhause - Onlinekurs - für Fortgeschrittene

Kursnummer
241EF30209

Status

Titel
Pilates zuhause - Onlinekurs - für Fortgeschrittene

Info

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.

Veranstaltungsort
Online-Kurs

Zeitraum
Do. 04.04.2024 - Do. 27.06.2024
Kein Kurs während der Schulferien in Rheinland-Pfalz

Dauer
8 Termine

Uhrzeit
19:00 - 20:00

Unterrichtseinheiten
10,67 x 45 Minuten

Kosten
44,00 €

Maximale Teilnehmerzahl
20

Material

Der Kurs findet online auf der Lernplattform vhs.cloud statt. Konferenzsystem: Big Blue Button.
Die notwendigen Informationen zum Login werden den Teilnehmenden rechtzeitig vor Kursbeginn zugesandt.

Bitte vorbereiten: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Yoga-/Gymnastikmatte, Handtuch, kleines Kissen, Getränk.

Dozentin

Haas Sabine

 [Kurstage](#)  [Anmelden](#)  [In den Warenkorb](#)  [Empfehlung](#)

 [Zurück](#)