

## Kultur, Gestalten

Unsere Angebote im Fachbereich Kultur und Gestalten erweitern Ihre kulturellen und kommunikativen Kompetenzen, sensibilisieren Sie für soziokulturelle und interkulturelle Lebenszusammenhänge, eröffnen Ihnen verschiedene Formen des künstlerischen Ausdrucks und fördern Ihre gestalterischen Fähigkeiten.



Das Angebot umfasst anspruchsvolle Veranstaltungen zur Kulturgeschichte, Kunstbetrachtung und Literatur und bietet ein breites Spektrum an kreativen Kursen von Malen, Zeichnen und Schmuckgestaltung über Fotografie und Medienpraxis bis zum Nähen.

[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](#)