

Politische Bildung

Volkshochschulen sind Orte der Demokratie. Mit ihren offenen Bildungsangeboten und beteiligungsorientierten Methoden schaffen sie öffentlichen Raum für Auseinandersetzung und Verständigung.

Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die politisch und konfessionell unabhängig und neutral ist. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden.

[Kursbereiche](#) >> [Gesundes Leben](#) >> [Onlinekurse Bewegung und Entspannung](#) >> 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](#)