Senioren - Aktiv im Alter

vhs: Offen für ALLE

Die Kurse aus dem bisherigen Seniorenprogramm „Aktiv im Alter“ sind ab sofort im jeweiligen Fachbereich zu finden:

- PC- und Smartphonekurse im Bereich "Digitales Leben"
- Maßnahmen zur Sturzprophylaxe sowie Clever in Rente im Bereich "Politik, Gesellschaft, Umwelt unter Ratgeber
- Yogakurse i, Bereich "Gesundes Leben" unter Entspannung
- Bewegungskurse im Bereich "Gesundes Leben“ unter Bewegung

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