

Pilates - Ganzkörpertraining

Pilates ist eine wunderbare Methode, um Ihren Körper zu straffen und zu formen; eine ganzheitliche Trainingsmethode, die Ihnen unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit Balance und Beweglichkeit verleiht. Das sanfte Körper schonende Training stimuliert die Tiefenmuskulatur und kräftigt Ihre Körpermitte. "Body and Mind" kommen in Einklang, Blockaden werden gelöst. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer und wirken positiv Ihrem Alltagsstress entgegen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Kissen, Handtuch, Getränk.

Kurs-Nr.	96-219 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Ursula Herbers
Daten und Kosten	Dienstag, 19.08.2025, 17:00 - 17:50 Uhr
	53,40 Euro
Veranstaltungsort	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken Wesuweer Hauptstr. 46, 49733 Haren (Ems)
	Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weiß

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.08.2025	17:00 - 17:50 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
26.08.2025	17:00 - 17:50 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
02.09.2025	17:00 - 17:50 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
09.09.2025	17:00 - 17:50 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
16.09.2025	17:00 - 17:50 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
23.09.2025	17:00 - 17:50 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
30.09.2025	17:00 - 17:50 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
07.10.2025	17:00 - 17:50 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
28.10.2025	17:00 - 17:50 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
04.11.2025	17:00 - 17:50 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken