

Pilates

Pilates ist eine Trainingsmethode aus Körpergefühl, Atemtechnik und Entspannung. Sie kräftigt insbesondere den Beckenboden, die Tiefenmuskulatur von Bauch und Rücken und korrigiert Fehlhaltungen. Pilates löst Verspannungen, verbessert Beweglichkeit und Balance, fördert die Konzentration, hilft Stress abzubauen und findet überwiegend auf der Matte statt. Ein effektives Training für Einsteigende und Geübte.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines und großes Handtuch und Getränk.

Kurs-Nr.	96-309 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Andrea Polke
Daten und Kosten	Donnerstag, 04.09.2025, 11:15 - 12:15 Uhr 47,00 Euro
Veranstaltungsort	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6 Am Wasserturm 5, 49740 Haselünne Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.09.2025	11:15 - 12:15 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
11.09.2025	11:15 - 12:15 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
18.09.2025	11:15 - 12:15 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
25.09.2025	11:15 - 12:15 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
02.10.2025	11:15 - 12:15 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
09.10.2025	11:15 - 12:15 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
30.10.2025	11:15 - 12:15 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
06.11.2025	11:15 - 12:15 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6