

# 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.	96-222 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Ursula Herbers
Daten und Kosten	Dienstag, 14.05.2024, 17:00 - 17:50 Uhr 32,40 Euro
Veranstaltungsort	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken Wesuweer Hauptstr. 46, 49733 Haren (Ems) Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weiß

## Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.05.2024	17:00 - 17:50 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
28.05.2024	17:00 - 17:50 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
04.06.2024	17:00 - 17:50 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
11.06.2024	17:00 - 17:50 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
18.06.2024	17:00 - 17:50 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
25.06.2024	17:00 - 17:50 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken