

Pilates als gesundheits- orientiertes Körpertraining



Termin: 01.02. bis 03.02.2019

Muskuläre Verspannungen führen im hektischen und stressigen Alltag oft zu Schmerzen und Unwohlsein. Pilates kann helfen, die negativen Auswirkungen unserer modernen Lebensgewohnheiten zu meistern und unsere Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Durch regelmäßige Einheiten erreichen Sie eine aufrechtere Körperhaltung, eine trainierte Taille und eine positive vitale Ausstrahlung.

In diesem Kurs trainieren wir nach Pilates das häufig vernachlässigte aber wichtige Körperzentrum, sowie die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur. Vermittelt werden Übungsreihen, die Sie ganz einfach auch zu Hause weiterführen können. Abgerundet wird das Wochenende durch Entspannungseinheiten in und um das Kloster.

Bitte mitbringen: bequeme Sachen bzw. Sportkleidung für die Übungseinheiten und feste Schuhe für den Außenbereich.

Kurstitel: Pilates als gesundheitsorientiertes Körpertraining

Päd. Verantwortung: Nicole Aweh, LHVHS

Referentin: Antje Schötz, Pilatetrainerin

Anreise: Freitag, 01. Februar 2019 ab 16.00 Uhr

Kursbeginn: Freitag, 01. Februar 2019 17.00 Uhr

Kursende: Sonntag, 03. Februar 2019 ca. 13.00 Uhr

Kursgebühr: 152,00 € – 170,00 € je nach Selbsteinschätzung
(einschl. Unterkunft im DZ/Vollverpflegung);
EZ Zuschlag 12,00 € / Nacht

Anmeldung/Ort: Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.
Kloster Donndorf 6
06571 Donndorf
Tel.: 034672 /851-0 Fax: 034672 / 851-20
E-Mail: LHVHS@klosterdonndorf.de
Internet: www.klosterdonndorf.de

P.S.: Die LHVHS verfügt über eine Sauna.
Bitte bringen Sie Bademantel und Badesandalen mit.