



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Pilates im Freien (Gruppe 2)

Themenbereich

Gymnastik

Kursbeschreibung

Pilates ist ein ganzheitliches, intensives, aber sanftes Krafttraining für den ganzen Körper, das vor allem eine Verbesserung der Körperstabilität, -haltung und des eigenen Körperbewusstseins bewirkt. Jede Übung wird mit exakten Bewegungen, bewusster Körperhaltung und kontrollierter Atmung ausgeführt.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

27.06.2024

Ende

08.08.2024

Kurstage

7

Beginnzeit

19:15 Uhr

Endzeit

20:15 Uhr

Dauer

420 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Schlanders

Zielgruppe

Referent/in

Markus Tröger

Gebühr

90 €

Anmeldeschluss

27.06.2024

Kursanbieter

KVW Bildung Vinschgau

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Pilates im Freien (Gruppe 1)

Themenbereich
Gymnastik

Kursbeschreibung

Pilates ist ein ganzheitliches, intensives, aber sanftes Krafttraining für den ganzen Körper, das vor allem eine Verbesserung der Körperstabilität, -haltung und des eigenen Körperbewusstseins bewirkt. Jede Übung wird mit exakten Bewegungen, bewusster Körperhaltung und kontrollierter Atmung ausgeführt.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
27.06.2024

Ende
08.08.2024

Kurstage
7

Beginnzeit
18:00 Uhr

Endzeit
19:00 Uhr

Dauer
420 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Schlanders

Zielgruppe

Referent/in
Markus Tröger

Gebühr
90 €

Anmeldeschluss
27.06.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Kursanbieter
KVW Bildung Vinschgau

Ansprechperson

Tel.
Email

Detailseite zum Kurs

-



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it