Älter und aktiv: Pilates 60+

Kursnummer 27P241108

Beginn Mittwoch, 12.05.2027, 10:00 - 11:00 Uhr

Dauer 10 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

Dozent Vanessa Frings

Kursentgelt 50,00 €

Pilates für Personen über 60 ist ein sanftes, effektives Training zur Steigerung von Mobilität, Rumpfkraft und Balance, um die Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten. Da die Übungen individuell an den Fitnesszustand angepasst werden können, ist es ideal für Anfänger und Senioren geeignet. Pilates 60+ wird im Stehen und in verschiedenen Positionen auf der Matte durchgeführt, oft unter Einbeziehung vom Pilatesball und anderen Kleingeräten. Der Fokus ist dabei auf die bewusste, kontrollierte Durchführung der Bewegungen gerichtet, aber auch auf die Aktivierung der Körpermitte und die Atmung.

Vorteile von Pilates 60+
Stärkung des "Powerhouse": Gezielte Kräftigung der Tiefenmuskulatur im Bauch- und Rückenbereich, was die Haltung verbessert und Rückenschmerzen lindert.
Sturzprophylaxe: Verbessert das Gleichgewicht und die Koordination.
Mobilität & Gelenke: Fördert die Beweglichkeit in Hüfte und Schultern, besonders wertvoll bei Arthrose.
Ganzkörper-Training: Fördert Kraft, Flexibilität und Körperbewusstsein.

Wichtige Grundprinzipien
Konzentration: Fokus auf jede einzelne Bewegung.
Kontrolle: Jede Bewegung wird bewusst und kontrolliert ausgeführt.
Zentrierung: Aktivierung der Körpermitte.
Fluss: Harmonische, fließende Bewegungsabläufe.
Atmung: Bewusste Atmung unterstützt die Übungen.
Präzision: Saubere Ausführung geht vor Wiederholungsanzahl

Rabattiertes Angebot! Dieses Angebot wird gefördert im Rahmen der Entwicklungspauschale gemäß § 18 Weiterbildungsgesetz NRW

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.05.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
19.05.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
26.05.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
02.06.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
09.06.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
16.06.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
23.06.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
30.06.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
07.07.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
14.07.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

zur Kursdetail-Seite