# Älter und aktiv: Pilates 60+

Kursnummer 27Z241106

Beginn Montag, 18.01.2027, 09:30 - 10:30 Uhr

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent M.A. Sabine Köster

Kursentgelt 80,00 €

Pilates 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 besonders auch für Anfänger und Senioren geeignet. Pilates 60+ wird im Stehen und in verschiedenen Positionen auf der Matte durchgeführt, oft unter Einbeziehung des Pilatesballs, der Rolle 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

In diesem Angebot werden sowohl die korrekte Ausführung der Übungen als auch die zugrunde liegenden Hintergründe (z. B. welche Übung welchem Zweck dient) vermittelt. Darüber hinaus werden Kompetenzen aufgebaut, die dazu befähigen, präventive Übungen eigenständig in den Alltag zu integrieren.

## Kurstermine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|---|---|---|
| 18.01.2027 | 09:30 - 10:30 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 25.01.2027 | 09:30 - 10:30 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 01.02.2027 | 09:30 - 10:30 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 15.02.2027 | 09:30 - 10:30 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 22.02.2027 | 09:30 - 10:30 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 08.03.2027 | 09:30 - 10:30 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 15.03.2027 | 09:30 - 10:30 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 22.03.2027 | 09:30 - 10:30 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 05.04.2027 | 09:30 - 10:30 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 12.04.2027 | 09:30 - 10:30 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 19.04.2027 | 09:30 - 10:30 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 26.04.2027 | 09:30 - 10:30 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |

zur Kursdetail-Seite