Älter und aktiv: Pilates 60+

Kursnummer 27Z241107

Beginn Montag, 03.05.2027, 09:30 - 10:30 Uhr

Dauer 17 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent M.A. Sabine Köster

Kursentgelt 114,00 €

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
03.05.2027	09:30 - 10:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
10.05.2027	09:30 - 10:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
24.05.2027	09:30 - 10:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
31.05.2027	09:30 - 10:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
07.06.2027	09:30 - 10:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
14.06.2027	09:30 - 10:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
21.06.2027	09:30 - 10:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
28.06.2027	09:30 - 10:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
05.07.2027	09:30 - 10:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
12.07.2027	09:30 - 10:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
19.07.2027	09:30 - 10:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
26.07.2027	09:30 - 10:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
02.08.2027	09:30 - 10:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
09.08.2027	09:30 - 10:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
16.08.2027	09:30 - 10:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
23.08.2027	09:30 - 10:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

30.08.2027	09:30 - 10:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite