Bildungswerk des KDFB Diözesanverbandes Passau e.V.

Katholischer Deutscher Frauenbund

Zeit für mich - Pilates-Fortsetzungskurs

Ort:
online

ab 13. Oktober an 6 Dienstagen (20.10., 27.10., 3.11., 10.11., 17.11.) 17:45 bis 18:45 Uhr
Pilates ist ein einzigartiges System, welches seit über 100 Jahren existiert und von Joseph Pilates konzipiert wurde.
Bei diesem ganzheitlichen Körpertraining werden insbesondere die Core/Bauchmuskulatur sowie Rücken-, Beckenboden- und Zwerchfellmuskulatur, also die Muskeln der Körpermitte trainiert. Dadurch wird der Körper stabilisiert und gleichzeitig werden Atmung, Koordination, Balance und Konzentration gefordert und gefördert.
Die Methode ist effektiv und sorgt für eine aufrechte Körperhaltung, Kraft, Flexibilität und beugt Rückenschmerzen vor.

Anmeldung:
bis 10. Oktober im KDFB-Diözesanbüro Passau, Tel.: 0851/36361, passau.kdfb@bistum-passau.de

Kosten:
24 Euro / 12 Euro für KDFB-Mitglieder

Hinweis:
Jede Teilnehmerin erhält nach rechtzeitiger Anmeldung den Link zur Veranstaltung!

Kirchengemeinde:

Katholischer Deutscher Frauenbund
Diözesanverband Passau e. V.
Ludwigsplatz 4
94032 Passau

Telefon: 0851 3 63 61
Telefax: 0851 3 18 12
passau.kdfb@bistum-passau.de