

2501-011IF Pilates I

Kursnr.:	2501-011IF
Beginn	Montag, 06.01.2025, 16:15 Uhr
Dauer	41 Tage, 54,67 UE
Kursort	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
Gebühr	175,00 € / DIAKOVERE Mitarbeitende: 0,00 €
Inhalte/Lernziele	Das Ziel: Pilates ist ein funktionelles Training. Bei den Übungen werden, wie auch bei völlig alltäglichen Bewegungen, die sogenannten Muskelketten angesprochen und trainiert. Die gleichmäßige Dehnung und Kräftigung des gesamten Körpers hilft muskuläre Disbalancen auszugleichen. Ein regelmäßiges Training schafft mehr Beweglichkeit, eine bessere Haltung, einen starken Rücken, entspannte Schultern & Nacken und eine feste Körpermitte. Der ausklingende Entspannungsteil, hilft auch den letzten mentalen Stress abzubauen und man kann entspannt, locker und mit einem Lächeln den Kursraum verlassen. Pilates kann jeder unabhängig von Kondition oder Alter trainieren. Es ist mittlerweile zu einem festen Bestandteil modernen Körpertrainings geworden und wird von immer mehr Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.01.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
13.01.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
20.01.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
27.01.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
17.02.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 15; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7
24.02.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
03.03.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 15; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7
10.03.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
24.03.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
31.03.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
07.04.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
14.04.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
05.05.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
12.05.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
19.05.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
16.06.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
23.06.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude

30.06.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
07.07.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
14.07.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
21.07.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
28.07.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
04.08.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
11.08.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
18.08.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
25.08.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
01.09.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
08.09.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
15.09.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
29.09.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
06.10.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
13.10.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
20.10.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
27.10.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
03.11.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
10.11.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
17.11.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
24.11.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
01.12.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 15; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7
08.12.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
15.12.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude

[zur Kursdetail-Seite](#)