

Rücken-FIT mit PILATES
Online, Zoom
14.02.2023 – 18.04.2023 (8 Unterrichtseinheiten)

Details zum Angebot

Ziel ist es, unseren Rücken beweglich und dynamisch zu halten und ihn zugleich zu kräftigen und mobilisieren. Mit Gymnastik verbessern wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, den Trainingszustand der Muskulatur und erreichen eine ökonomische Haltung und Bewegung. Die Übungen sind zudem zur Vorbeugung als auch zur Behandlung von Osteoporose sinnvoll.

Voraussetzung:

Stabile Internetverbindung, PC/Laptop oder Tablet mit Headset bzw. Lautsprechern und Mikrofon. Eine Webcam/Laptop-Kamera fördert den Austausch in der Gruppe, ist aber nicht zwingend erforderlich.



Kurstage

Di 14.02.2023 19:00 - 20:00 Uhr - 60 Min. Online, Videokonferenz-Tool Zoom
Di 28.02.2023 19:00 - 20:00 Uhr - 60 Min. Online, Videokonferenz-Tool Zoom
Di 07.03.2023 19:00 - 20:00 Uhr - 60 Min. Online, Videokonferenz-Tool Zoom
Di 14.03.2023 19:00 - 20:00 Uhr - 60 Min. Online, Videokonferenz-Tool Zoom
Di 21.03.2023 19:00 - 20:00 Uhr - 60 Min. Online, Videokonferenz-Tool Zoom
Di 28.03.2023 19:00 - 20:00 Uhr - 60 Min. Online, Videokonferenz-Tool Zoom
Di 04.04.2023 19:00 - 20:00 Uhr - 60 Min. Online, Videokonferenz-Tool Zoom
Di 18.04.2023 19:00 - 20:00 Uhr - 60 Min. Online, Videokonferenz-Tool Zoom

Zeit: 19:00 - 20:00 Uhr Start: Di 14.02.2023

Kursdauer: 8 Treffen / 8 Unterrichtseinheiten Ende: Di 18.04.2023

Preis 79,00 €

Bei Anmeldungen innerhalb 25. Jänner 2023 – Preis 75,00 €

Anmeldungen an: fidl@provinz.bz.it oder per sms auf +39 345-2176459 mit Angabe des Namens