Pilates - im Freien

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione
Wir verlegen in den Frühlingsmonaten das Pilates ins Freie. Auf der Talferwiese wird das Figur formende Ganzkörpertraining, in dem nicht einzelne Muskeln isoliert angesprochen werden, sondern ganze Muskelketten, ein Erlebnis. Pilates verbindet Kraft mit Beweglichkeit, Muskeln werden gestreckt, die Körpermitte und die ganze Körpersilhouette gestrafft.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
24.04.2024

Termine
31.07.2024

Numero giornate corso
14

dalle
19:00

alle
20:00

Durata
840 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari

Docenti
Christian Villella

Costo del corso
155 €

Termine per l'iscrizione
24.04.2024

Agenzia/Ente
KVW Bildung Bozen

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Ausbildungslehrgang zum/r Übungsleiter/in "Bewegung bis ins

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione
In dieser Ausbildung erhalten Sie das Rüstzeug, um selbständig und zielgruppengerecht Kurse für Seniorengymnastik durchzuführen. Der Lehrgang erfolgt nach den Richtlinien des Deutschen Roten Kreuzes und umfasst Theorie und Praxis zu folgenden Themen: Bewegung und Gymnastik, Übungen mit und ohne Geräte, Anatomie, Didaktik, Erste Hilfe.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
10.04.2024

Termine
22.03.2025

Numero giornate corso
13

dalle
08:15

alle
17:15

Durata
6180 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari

Docenti
Gisela Leerkamp

Instruktor der Abteilung Ausbildung Landesrettungsverein Weißes Kreuz

Christian Wenter

Costo del corso
1400 € Einzelteilnahme

Termine per l'iscrizione
10.04.2024

Agenzia/Ente

KVW Bildung Bozen

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.
Email