



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Pilates im Freien (Gruppe 2)

### Ambito tematico

Ginnastica

### Descrizione

Pilates ist ein ganzheitliches, intensives, aber sanftes Krafttraining für den ganzen Körper, das vor allem eine Verbesserung der Körperstabilität, -haltung und des eigenen Körperbewusstseins bewirkt. Jede Übung wird mit exakten Bewegungen, bewusster Körperhaltung und kontrollierter Atmung ausgeführt.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

27.06.2024

### Termine

08.08.2024

### Numero giornate corso

7

### dalle

19:15

### alle

20:15

### Durata

420 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

### Destinatari

### Docenti

Markus Tröger

### Costo del corso

90 €

### Termine per l'iscrizione

27.06.2024

### Agenzia/Ente

KVW Bildung Vinschgau

### Pagina del corso

-

### Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)



Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)