



23.04.2020

## Pilates mit der VHS

---

Die Volkshochschule Neuss bietet vom 29. April bis zum 22. Juli 2020 einen Pilates-Kurs für Einsteigerinnen und Einsteiger an, der aus sechs aufeinander aufbauenden Videos sowie einer individuellen Betreuung besteht. Die einzelnen Abschnitte variieren dabei zwischen 30 und 60 Minuten, werden wöchentlich jeweils mittwochs freigeschaltet und können bis zum 22. Juli beliebig oft wiederholt werden. Außerdem können die Teilnehmenden in einem geschützten Forum - der VHS-Cloud - miteinander in Kontakt treten, die Dozentin Iris Bendick beantwortet hier wöchentlich Fragen. Der Videokurs kostet 28 Euro, ein Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt ist jederzeit möglich.

Pilates für Bauch, Beine und Rücken stärkt die Körpermitte, erhöht die Beweglichkeit und fördert die Koordination. Pilates ist ein optimales Ganzkörpertraining. Dabei werden ganze Muskelketten und die tiefsitzende Muskulatur erreicht. Auch die richtige Atmung ist auch bei Pilates von zentraler Bedeutung: Sie kräftigt die Atemhilfsmuskulatur und fördert im Bewegungsfluss lockere und entspannte Schultern. Die Übungen werden Schritt für Schritt angeleitet und unterstützen die Fitness für eine kraftvolle Muskulatur. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Interessierte benötigen für den Kurs eine stabile Internetverbindung und einen Bildschirm mit Audioausgang. Außerdem ist eine Registrierung in der VHS-Cloud erforderlich. Weiterführende Informationen und die Anmeldung erfolgen über die Homepage der VHS unter [www.vhs-neuss.de](http://www.vhs-neuss.de).

Die Textversion finden Sie: [hier](#).