

HOCHSCHULSPORT

Pilates - Cardio Pilates

Zeit: Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr
Kursdauer: **22. Oktober bis 04. Februar**
Ort: Campus Darmstadt
Gebäude A 10, Sportraum -1.03 (Untergeschoss)

Cardio Pilates ist die Verschmelzung von Cardio-Training mit Pilates-Elementen. Es ist ein Ganzkörperworkout mit Fatburnereffekt und verbindet Ausdauertraining mit gezieltem Bodystyling. Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert, die Muskulatur harmonisch trainiert und die Haltung und Figur verbessert.

Einzigartig ist die direkte Verbindung von dynamischem Cardio Training mit den besten Elementen der Pilates-Methode innerhalb eines Bewegungsablaufs – im Stand und auf der Matte.

Übungsleiterin: Heide Ripperger
(DTB-Pilateskursleiterin, Präventionstrainerin Haltung und Bewegung)]

E-Mail: [H.Ripperger\(at\)gmx.de](mailto:H.Ripperger(at)gmx.de)

Teilnahmegebühr: **25.- € (Stud.) / 35.- € (Mitarbeitende)**

Die Anmeldung für Studierende und Mitarbeiter erfolgt über das Vorlesungsverzeichnis im Hochschul-Informationssystem der h_da
<https://qis.h-da.de>

Gäste wenden sich per Mail an das Hochschulsportbüro:
[hochschulsport\(at\)h-da.de](mailto:hochschulsport(at)h-da.de)