

Nur für Frauen: Pilates mit der Rolle und weiteren Kleingeräten

Kursnummer 26N241174

Beginn Dienstag, 22.09.2026, 09:30 - 10:30 Uhr

Dauer 14 Termine

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Britta Shulamit Jakobi

Kursentgelt 94,00 €

Ganzkörpertraining mit Pilatesübungen zur Kräftigung und Stabilisierung des ganzen Körpers. Pilatesrollen, Pilatesringe und weitere Kleingeräte werden in diesem abwechslungsreichen Training erläutert und eingesetzt.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.09.2026	09:30 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
29.09.2026	09:30 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
06.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
13.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
20.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
27.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
03.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
10.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
17.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
24.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
01.12.2026	09:30 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
08.12.2026	09:30 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
15.12.2026	09:30 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
22.12.2026	09:30 - 10:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

[zur Kursdetail-Seite](#)