

Älter und aktiv: Pilates 60+

Kursnummer 26Z241109

Beginn Montag, 14.09.2026, 09:30 - 10:30 Uhr

Dauer 14 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent M.A. Sabine Köster

Kursentgelt 94,00 €

Pilates für Personen über 60 ist ein sanftes, effektives Training zur Steigerung von Mobilität, Rumpfkraft und Balance, um die Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten. Da die Übungen individuell an den Fitnesszustand angepasst werden können, ist es ideal für Anfänger und Senioren geeignet. Pilates 60+ wird im Stehen und in verschiedenen Positionen auf der Matte durchgeführt, oft unter Einbeziehung vom Pilatesball und anderen Kleingeräten. Der Fokus ist dabei auf die bewusste, kontrollierte Durchführung der Bewegungen gerichtet, aber auch auf die Aktivierung der Körpermitte und die Atmung.

Vorteile von Pilates 60+

Stärkung des "Powerhouse": Gezielte Kräftigung der Tiefenmuskulatur im Bauch- und Rückenbereich, was die Haltung verbessert und Rückenschmerzen lindert.

Sturzprophylaxe: Verbessert das Gleichgewicht und die Koordination.

Mobilität & Gelenke: Fördert die Beweglichkeit in Hüfte und Schultern, besonders wertvoll bei Arthrose.

Ganzkörper-Training: Fördert Kraft, Flexibilität und Körperbewusstsein.

Wichtige Grundprinzipien

Konzentration: Fokus auf jede einzelne Bewegung.

Kontrolle: Jede Bewegung wird bewusst und kontrolliert ausgeführt.

Zentrierung: Aktivierung der Körpermitte.

Fluss: Harmonische, fließende Bewegungsabläufe.

Atmung: Bewusste Atmung unterstützt die Übungen.

Präzision: Saubere Ausführung geht vor Wiederholungsanzahl

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

14.09.2026 09:30 - 10:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

21.09.2026 09:30 - 10:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

28.09.2026 09:30 - 10:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

05.10.2026 09:30 - 10:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

12.10.2026 09:30 - 10:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

19.10.2026 09:30 - 10:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

26.10.2026 09:30 - 10:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

02.11.2026 09:30 - 10:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

09.11.2026 09:30 - 10:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

16.11.2026 09:30 - 10:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

23.11.2026 09:30 - 10:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

30.11.2026 09:30 - 10:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

07.12.2026 09:30 - 10:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

14.12.2026 09:30 - 10:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)