

Pilates für Anfängerinnen, Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Kursnummer 26Z241311

Beginn Dienstag, 20.01.2026, 15:00 - 16:00 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 503

Dozent Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

Kursentgelt 147,00 €

Für alle, die sich gesund und leistungsfähig halten möchten und ihrem Körper und Geist Aufmerksamkeit schenken möchten. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

20.01.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

27.01.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

03.02.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

10.02.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

24.02.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

03.03.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

10.03.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

17.03.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

24.03.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

14.04.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

21.04.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

28.04.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

05.05.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

12.05.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

19.05.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

02.06.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

09.06.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

16.06.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

23.06.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

30.06.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

07.07.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

14.07.2026 15:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

[zur Kursdetail-Seite](#)

Pilates für Anfängerinnen, Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Kursnummer 26Z241311

Beginn Dienstag, 20.01.2026, 15:00 - 16:00 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 503

Dozent Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

Kursentgelt 147,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)