

# 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](#)