

# Pilates für Anfängerinnen, Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Kursnummer 26Z241313

Beginn Samstag, 31.01.2026, 16:15 - 17:15 Uhr

Dauer 7 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 503, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln

Lehrkraft Inga Drews

Kursentgelt 66,00 €

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
31.01.2026	16:15 - 17:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503
07.02.2026	16:15 - 17:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503
21.02.2026	16:15 - 17:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503
01.03.2026	15:15 - 16:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503
07.03.2026	16:15 - 17:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503
22.03.2026	16:15 - 17:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503
28.03.2026	16:15 - 17:15 Uhr	VHS Studienhaus, 503

[zur Kursdetail-Seite](#)