Pilates für Anfängerinnen, Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Kursnummer 26Z241314

Beginn Mittwoch, 16.09.2026, 16:00 - 17:00 Uhr

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

Kursentgelt 80,00 €

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
16.09.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
23.09.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
30.09.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
07.10.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
14.10.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
04.11.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
11.11.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
18.11.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
25.11.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
02.12.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
09.12.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
16.12.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite