

# Pilates: Kraft und Körperspannung

Kursnummer 26Z241315

---

Beginn Dienstag, 15.09.2026, 20:00 - 21:00 Uhr

---

Dauer 7 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

---

Dozent Carolin Schütz

---

Kursentgelt 47,00 €

---

Ein Kurs für alle, die strukturiert und kompakt in Pilates einsteigen möchten

Inhalt: Matten-Pilates mit Fokus auf Stabilität, Kraft und Körperwahrnehmung

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die klassischen Pilates-Grundprinzipien kennen und stärken gezielt die tiefe Rumpfmuskulatur.

Der Kurs eignet sich gleichermaßen für Einsteiger wie für alle, die ihre Körperspannung und Haltung nachhaltig verbessern möchten.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

15.09.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

22.09.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

29.09.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

06.10.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

13.10.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

20.10.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

27.10.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

[zur Kursdetail-Seite](#)