

# Pilates: Kraft und Körperspannung

Kursnummer 26Z241316

---

Beginn Dienstag, 03.11.2026, 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

---

03.11.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

10.11.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

17.11.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

24.11.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

01.12.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

08.12.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

15.12.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

[zur Kursdetail-Seite](#)