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