

Nur für Frauen: Pilates für Anfängerinnen und leicht Fortgeschrittene

Kursnummer 26Z242300

Beginn Mittwoch, 21.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Dauer 24 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 503

Dozent Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

Kursentgelt 160,00 €

Für alle, die sich gesund und leistungsfähig halten möchten und ihrem Körper und Geist Aufmerksamkeit schenken möchten. Ziel ist die Stärkung, Mobilisieren 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.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

21.01.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

28.01.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

04.02.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

11.02.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

18.02.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

25.02.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

04.03.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

11.03.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

18.03.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

25.03.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

15.04.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

22.04.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

29.04.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

06.05.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

13.05.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

20.05.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

27.05.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

03.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

10.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

17.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

24.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

01.07.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

08.07.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

15.07.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

[zur Kursdetail-Seite](#)