

# 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, Raum 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, Raum 503

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

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

---

[zur Kursdetail-Seite](#)