

# Nur für Frauen: Fit mit Pilates

---

Kursnummer 26Z242310

---

Beginn Mittwoch, 21.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

---

Dauer 23 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

---

Dozent Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

---

Kursentgelt 154,00 €

---

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-System, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

21.01.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

28.01.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

04.02.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

11.02.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

18.02.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

25.02.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

04.03.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

11.03.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

18.03.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

25.03.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

15.04.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

22.04.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

29.04.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

06.05.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

13.05.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

20.05.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

27.05.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

03.06.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

10.06.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

24.06.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

01.07.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

08.07.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

15.07.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

---

[zur Kursdetail-Seite](#)