Nur für Frauen: Fit mit Pilates

Kursnummer 26Z242311

Beginn Mittwoch, 16.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

Kursentgelt 80,00 €

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
16.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
23.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
30.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
07.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
14.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
04.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
11.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
18.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
25.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
02.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
09.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
16.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite