Pilates – Kraft, Beweglichkeit und Entspannung für Körper und Geist

Kursnummer 27N241333

Beginn Montag, 11.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr

Dauer 23 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Rebecca Neisberger

Kursentgelt 154,00 €

Stundenlanges Sitzen am Schreibtisch? Verspannter Nacken, müder Rücken, steife Hüften – und dazu ein Kopf, der sich anfühlt wie im Nebel? Dann ist dieser Pilates-Kurs genau das Richtige für dich.
Stärkende, fließende und entspannende Bewegungen sorgen für Balance zwischen Kräftigung, Mobility und Stretching. Das Ergebnis ist ein effektives Ganzkörper-Workout mit klarem Fokus auf Haltung und Rückenmuskulatur – ideal für alle, die sich und ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen.
Durch bewusste Atmung und präzise Bewegung stärkst du deine tiefe Muskulatur, löst Verspannungen und findest zu neuer Energie und Gelassenheit. Viele der Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren.
Für ambitionierte Neulinge bis leicht Fortgeschrittene.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
18.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
25.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
01.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
15.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
22.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
01.03.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
08.03.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
15.03.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
05.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
12.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
19.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
26.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
03.05.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
10.05.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

24.05.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
31.05.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
07.06.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
14.06.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
21.06.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
28.06.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
05.07.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
12.07.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

zur Kursdetail-Seite