# Pilates für Anfängerinnen, Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Kursnummer 27Z241314

Beginn Mittwoch, 13.01.2027, 16:00 - 17:00 Uhr

Dauer 25 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

Kursentgelt 167,00 €

Für alle, die sich gesund und leistungsfähig halten möchten und ihrem Körper und Geist Aufmerksamkeit schenken möchten. Ziel ist die Stärkung 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. 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 |
|---|---|---|
| 13.01.2027 | 16:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 20.01.2027 | 16:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 27.01.2027 | 16:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 03.02.2027 | 16:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 10.02.2027 | 16:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 17.02.2027 | 16:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 24.02.2027 | 16:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 03.03.2027 | 16:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 10.03.2027 | 16:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 17.03.2027 | 16:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 07.04.2027 | 16:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 14.04.2027 | 16:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 21.04.2027 | 16:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 28.04.2027 | 16:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 05.05.2027 | 16:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 12.05.2027 | 16:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 19.05.2027 | 16:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 26.05.2027 | 16:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 02.06.2027 | 16:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 09.06.2027 | 16:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 16.06.2027 | 16:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 23.06.2027 | 16:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 30.06.2027 | 16:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 07.07.2027 | 16:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |
| 14.07.2027 | 16:00 - 17:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |

zur Kursdetail-Seite