Pilates: Kraft und Körperspannung

Kursnummer 27Z241316

Beginn Dienstag, 12.01.2027, 20:00 - 21:00 Uhr

Dauer 25 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Corinna Klein

Kursentgelt 167,00 €

Ein Kurs für alle, die strukturiert und kompakt in Pilates einsteigen möchten
Inhalt: Matten-Pilates mit Fokus auf Stabilität, Kraft und Körperwahrnehmung
In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die klassischen Pilates-Grundprinzipien kennen und stärken gezielt die tiefe Rumpfmuskulatur.
Der Kurs eignet sich gleichermaßen für Einsteiger wie für alle, die ihre Körperspannung und Haltung nachhaltig verbessern möchten.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.01.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
19.01.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
26.01.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
02.02.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
16.02.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
23.02.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
02.03.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
09.03.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
16.03.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
23.03.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
30.03.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
06.04.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
13.04.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
20.04.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
27.04.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
04.05.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
11.05.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
25.05.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
01.06.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
08.06.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
15.06.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
22.06.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
29.06.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
06.07.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
13.07.2027	20:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite