Nur für Frauen: Pilates für Anfängerinnen und leicht Fortgeschrittene

Kursnummer 27Z242301

Beginn Mittwoch, 13.01.2027, 17:00 - 18:00 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, Mobilisieren 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.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
20.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
27.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
03.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
10.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
17.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
24.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
03.03.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
10.03.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
17.03.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
07.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
14.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
21.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
28.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
05.05.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
12.05.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
19.05.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
26.05.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
02.06.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
09.06.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
16.06.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
23.06.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
30.06.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
07.07.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
14.07.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite