

26-7406 Pilates-Fitnessstraining für alle

Entgelt	44,00 €
Dauer	11x
Kursleitung	Regina Jubl
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Getränk, Matte, Handtuch, falls vorhanden Theraband und bequeme Kleidung.
Kursort	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47, 90522 Oberasbach

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Stärkung der Körpermitte, das dem Körper zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhelfen kann. Sie lernen einfache, aber kontrollierte Übungen in Verbindung mit Atmung und Konzentration kennen, die den Körper straffen können und eine gute Körperhaltung fördern. Eine zentrale Rolle spielen Dehn- und Kräftigungsübungen, die die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen und die Körperstraffung begünstigen sollen. Die Übungen werden dem jeweiligen Fitnessgrad angepasst, so dass sich Pilates für Einsteiger wie auch für Sportler jeder Altersstufe eignet.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
11.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
25.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
22.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
29.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
06.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
13.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
20.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
10.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
17.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
24.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47

[zur Kursdetail-Seite](#)