

26-7407 Bodyworkout for everybody - ein guter Start ins Wochenende Allroundtraining mit Pilateselementen

Entgelt	70,00 €
Dauer	14x
Kursleitung	Marianne Auhuber
Bemerkungen	Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und Getränk.
Kursort	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47, 90522 Oberasbach

Ziel des Pilates ist die Förderung von Balance, Beweglichkeit und Kraft. Gleichzeitig soll der ganze Körper gestrafft und die Körperhaltung verbessert werden. Pilates ist für nahezu jedermann geeignet, ganz gleich welchen Alters und welcher Leistungsfähigkeit, da die einzelnen Übungen jedem Trainingsniveau entsprechend variiert und ausgeübt werden können. Zum Ausklang der Stunde darf auch eine Entspannungseinheit nicht fehlen, um möglichst gestärkt den Feierabend zu genießen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.02.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
06.03.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
20.03.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
27.03.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
17.04.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
08.05.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
15.05.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
22.05.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
12.06.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
19.06.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
03.07.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
10.07.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
17.07.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
24.07.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47

[zur Kursdetail-Seite](#)