

26-7408 Pilates

Entgelt	55,00 €
Dauer	11x
Kursleitung	Regina Jubl
Kursort	Rangauhaus Dachgeschoss, Rangaustraße 10, 90613 Großhabersdorf

Pilates ist eine Trainingsmethode, die die Muskeln stärkt und formt. Durch Dehn- und Kräftigungsübungen wird die Haltung verbessert und das Körperzentrum gekräftigt. Die Übungen werden langsam und kontrolliert ausgeführt und dem jeweiligen Fitnessgrad angepasst, so dass Pilates sich sowohl für Einsteiger wie auch für Sportler und für jede Altersstufe eignet. Pilates hilft dabei, Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken und dadurch Rückenschmerzen vorzubeugen oder zu lindern. Pilates macht fit, beweglich und formt die Figur. Bitte mit-bringen: Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung (keine Turnschuhe, wir trainieren barfuß).

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.02.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
03.03.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
10.03.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
17.03.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
24.03.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
21.04.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
28.04.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
05.05.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
12.05.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
19.05.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
09.06.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss

[zur Kursdetail-Seite](#)