26-7412 Pilates-Training

Entgelt	55,00 €
Dauer	15x
Kursleitung	Karin Angermüller-Schmidt
Bemerkungen	Bitte mitbringen: eine Matte, zwei Handtücher und warme bequeme Kleidung. Denken Sie daran, es wird barfuß oder in Socken trainiert.
Kursort	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20, 90522 Oberasbach

Die Trainingsmethode nach Joseph Pilates kann dem Körper, unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit, zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhelfen. Viele Tänzer halten sich auf diese Art fit und beweglich. Mit einfachen, aber kontrollierten und bewussten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, kann Pilates dazu beitragen, den gesamten Körper zu straffen, die Körpermitte (= das sog. Powerhouse) zu stärken und eine gute Körperhaltung zu entwickeln.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
29.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
06.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
13.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
20.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
27.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
10.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
17.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
24.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Mehrzweckraum, Ohlauer Str. 20
01.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Mehrzweckraum, Ohlauer Str. 20
08.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
15.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
12.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
19.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
26.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20

zur Kursdetail-Seite