26-7414 Pilates-Ganzkörpertraining

Entgelt	55,00 €
Dauer	15x
Kursleitung	Martina Friedl
Bemerkungen	Bitte mitbringen: eine Matte, ein Handtuch, ein Theraband von 2,5 m Länge und bequeme Kleidung.
Kursort	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20, 90522 Oberasbach

Mit diesem systematischen Ganzkörpertraining ist es möglich, unabhängig von Alter und Fitnesslevel, die Körperwahrnehmung, Körperhaltung, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern. Pilates kombiniert Atmung, Konzentration, Zentrierung, bewusstes und präzises Ausüben von Bewegungen und Dehnung. Die Stunden werden abwechslungsreich, teilweise mit Hilfsmitteln wie z.B. Pilates-Ball oder Ring, gestaltet. Die Intensität der Übungen können Sie selbst bestimmen. Denken Sie daran, es wird barfuß oder in Socken trainiert.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
14.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
21.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
28.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
11.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
18.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
25.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
02.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
09.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
16.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
13.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
20.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
27.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
03.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
17.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20

zur Kursdetail-Seite