26-7416 Pilates-Fitnesstraining für alle

Entgelt	56,00 €
Dauer	14x
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
30.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
07.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
14.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
21.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
28.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
11.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
18.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
25.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
02.12.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
09.12.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
16.12.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
13.01.2027	18:30 - 19:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
20.01.2027	18:30 - 19:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
27.01.2027	18:30 - 19:30 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47

zur Kursdetail-Seite