

26-7417 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
02.10.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
09.10.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
16.10.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
23.10.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
30.10.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
13.11.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
20.11.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
27.11.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
04.12.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
11.12.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
18.12.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
15.01.2027	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
22.01.2027	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47
29.01.2027	15:00 - 16:00 Uhr	Grundschule Altenberg, Turnhalle, UG, Kirchenweg 47

[zur Kursdetail-Seite](#)