26-7418 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
29.09.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
06.10.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
13.10.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
20.10.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
27.10.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
10.11.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
17.11.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
24.11.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
01.12.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
08.12.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss
15.12.2026	10:45 - 11:45 Uhr	Rangauhaus Dachgeschoss

zur Kursdetail-Seite