

241-K30020 Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene - IM FREIEN

Beginn	Montag, 03.06.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	33,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Kristina Wächter
Informationen	Bitte mitbringen: eigene dickere Matte, ggf. Picknickdecke als Unterlage, Handtuch, Getränk, evtl. rutschfeste Socken
Kursort	T: Karlstadt Schützenhaus, ,

Pilates ist ein einzigartiges System aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen. Zusammenhängende Muskelketten bzw. -schlingen werden mit dem Ziel trainiert, lange schlanke Muskeln zu formen. Die tiefe Bauchmuskulatur und alle Muskeln rund um die Wirbelsäule werden gestärkt und geformt. Pilates trägt somit zur Haltungsverbesserung bei.

Bei starkem Regen entfällt der entsprechende Kurstermin!
Zur Kommunikation wird eine WhatsApp-Gruppe eingerichtet.

! nicht am 24.06.2024 !

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.06.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Treffpunkt Karlstadt Schützenhaus
10.06.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Treffpunkt Karlstadt Schützenhaus
17.06.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Treffpunkt Karlstadt Schützenhaus
01.07.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Treffpunkt Karlstadt Schützenhaus
08.07.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Treffpunkt Karlstadt Schützenhaus
15.07.2024	18:00 - 19:00 Uhr	Treffpunkt Karlstadt Schützenhaus

[zur Kursdetail-Seite](#)