

26-K30221H Pilates-Rücken-Mix

Beginn	Freitag, 25.09.2026, 11:00 - 11:45 Uhr
Kursgebühr	54,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Katharina Hofer
Informationen	Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.
Kursort	G 4, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Sie erwartet ein abwechslungsreiches Pilates-Rücken-Programm zur Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers. Es kommen verschiedene Hilfsmittel (Redondoball, Pilatescircle, Balancepads etc.) zum Einsatz, wodurch der Körper individuell gefordert wird.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.09.2026	11:00 - 11:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
02.10.2026	11:00 - 11:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
09.10.2026	11:00 - 11:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
16.10.2026	11:00 - 11:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
23.10.2026	11:00 - 11:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
30.10.2026	11:00 - 11:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
13.11.2026	11:00 - 11:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
20.11.2026	11:00 - 11:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
27.11.2026	11:00 - 11:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
04.12.2026	11:00 - 11:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
11.12.2026	11:00 - 11:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
18.12.2026	11:00 - 11:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG

[zur Kursdetail-Seite](#)