

26-K30221W Pilates-Rücken-Mix

Beginn	Freitag, 15.01.2027, 11:00 - 11:45 Uhr
Kursgebühr	18,00 €
Dauer	4 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
15.01.2027	11:00 - 11:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
22.01.2027	11:00 - 11:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
29.01.2027	11:00 - 11:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
05.02.2027	11:00 - 11:45 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG

[zur Kursdetail-Seite](#)