

26-K30222H Pilates für Anfänger

Beginn	Montag, 21.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	82,50 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Kristina Wächter
Informationen	Bitte mitbringen: großes Handtuch, Getränk, rutschfeste Socken, evtl. kleines Kopfkissen
Kursort	G 2, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

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.

Der Kurs wird von einer Physiotherapeutin geleitet.

Nicht am 21.12.2026.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
28.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
05.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
12.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
19.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
26.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
09.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
16.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
23.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
30.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
07.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
14.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
11.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
18.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
25.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)