

26-K30224H Pilates für Fortgeschrittene

Beginn	Dienstag, 22.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	88,00 €
Dauer	16 Termine
Kursleitung	Silke Feser
Informationen	Bitte mitbringen: großes Handtuch, Getränk, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung
Kursort	G 4, 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.

Nicht am 22.12.2026.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.09.2026	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
29.09.2026	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
06.10.2026	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
13.10.2026	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
20.10.2026	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
27.10.2026	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
10.11.2026	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
17.11.2026	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
24.11.2026	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
01.12.2026	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
08.12.2026	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
15.12.2026	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
12.01.2027	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
19.01.2027	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
26.01.2027	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
02.02.2027	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG

[zur Kursdetail-Seite](#)