

26-K30225W Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn	Mittwoch, 13.01.2027, 18:10 - 19:10 Uhr
Kursgebühr	22,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Tetiana Mykhailina
Informationen	Bitte mitbringen: großes Handtuch und Getränk
Kursort	G 2, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Inhalt wie Kurs 26-K30225H

Pilates ist eine effektive Trainingsmethode, die auf Kraft, Flexibilität und Körperkontrolle abzielt. Durch gezielte Übungen werden die Muskeln gestärkt und die Körperhaltung verbessert. Die dynamischen Bewegungen sorgen für eine effiziente Workout-Erfahrung. Pilates kann sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen dabei helfen, ihre Fitnessziele zu erreichen. Mit regelmäßigem Training können sich die Teilnehmer auf eine gesteigerte Körperwahrnehmung und ein verbessertes Körpergefühl freuen.

Die Kursleiterin spricht ukrainisch und deutsch.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.01.2027	18:10 - 19:10 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
20.01.2027	18:10 - 19:10 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
27.01.2027	18:10 - 19:10 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG
03.02.2027	18:10 - 19:10 Uhr	vhs Rückgeb. G 2, 2. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)