

26-R30220H Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn	Montag, 28.09.2026, 18:15 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	60,50 €
Dauer	11 Termine
Kursleitung	Rosalie Keller
Informationen	Bitte mitbringen: eigene Matte, Theraband, großes Handtuch, Getränk und evtl. warme Socken
Kursort	Retzstadt - DJK Sportheim, Thüngersheimer Str. 13, 97282 Retzsadt

Diese Stunde bietet ein abwechslungsreiches Pilates- und Rückenprogramm zur Stärkung insbesondere der tieferliegenden Rumpfmuskulatur (v.a. Rücken, Bauch und Beckenboden) sowie zur Straffung von Beinen, Po und Armen. Auch verschiedene Kleingeräte wie Hanteln, Overball oder Theraband kommen ggf. zum Einsatz. Der Kurs ist für Frauen und Männer jeder Altersgruppe geeignet.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.09.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Retzstadt - DJK Sportheim
05.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Retzstadt - DJK Sportheim
12.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Retzstadt - DJK Sportheim
19.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Retzstadt - DJK Sportheim
26.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Retzstadt - DJK Sportheim
09.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Retzstadt - DJK Sportheim
16.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Retzstadt - DJK Sportheim
23.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Retzstadt - DJK Sportheim
30.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Retzstadt - DJK Sportheim
07.12.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Retzstadt - DJK Sportheim
14.12.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Retzstadt - DJK Sportheim

[zur Kursdetail-Seite](#)