

26-R30220W Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn	Montag, 18.01.2027, 18:15 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	16,50 €
Dauer	3 Termine
Kursleitung	Rosalie Keller
Informationen	Bitte mitbringen: eigene Matte, Theraband, großes Handtuch, Getränk und evtl. warme Socken
Kursort	Retzstadt - Grundschule Mehrzweckraum, Schulstraße 1, 97282 Retzstadt

Inhalt wie Kurs R30220H

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
18.01.2027	18:15 - 19:15 Uhr	Retzstadt - Grundschule, Mehrzweckraum
25.01.2027	18:15 - 19:15 Uhr	Retzstadt - Grundschule, Mehrzweckraum
01.02.2027	18:15 - 19:15 Uhr	Retzstadt - Grundschule, Mehrzweckraum

[zur Kursdetail-Seite](#)