

## 241-K30224 Pilates für Fortgeschrittene

Beginn	Dienstag, 30.01.2024, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	110,00 €
Dauer	20 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.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.01.2024	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
06.02.2024	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
20.02.2024	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
27.02.2024	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
05.03.2024	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
12.03.2024	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
19.03.2024	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
09.04.2024	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
16.04.2024	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
23.04.2024	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
30.04.2024	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
07.05.2024	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
14.05.2024	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
04.06.2024	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
11.06.2024	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
18.06.2024	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
25.06.2024	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
02.07.2024	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
09.07.2024	09:00 - 10:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG

[zur Kursdetail-Seite](#)