

V4274T Pilates - gesund gefördert

Beginn Dienstag, 29.09.2026, 18:15 - 19:15 Uhr

Kursgebühr 110,00 €

Dauer 10 x

Kursleitung Sandra Föhlau

Kursort Trostberg, Bewegungsraum NEU

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates vereint Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken und die Körpermitte, auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden bewusst und mit Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie selbst variieren. Optimal für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Für Anfänger und jedes Alter geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Faszienrolle, Faszienball oder Tennisball, Turnschuhe oder Socken und Handtuch. Dieser Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden, wenn Sie an mindestens acht Terminen teilgenommen haben.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.09.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
06.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
13.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
20.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
27.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
10.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
17.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
24.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
01.12.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
08.12.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU