V7344O Pilates mit Mobility und Funktionellem Training

Beginn	Mittwoch, 07.10.2026, 18:15 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	88,00 €
Dauer	10 x
Kursleitung	Regine Kipnick-Größ
Kursort	Obing, Mittelschule, Aula

Mit der Kraft von Pilates sowie mit Übungen aus dem modernen Mobilitäts- und Funktionellem Training kann die Tiefenmuskulatur gestärkt werden, die Haltung, die Stabilität und Beweglichkeit verbessert und für mehr Kraft und Flexibilität gesorgt werden. Pilates ist ein sanftes und sehr effektives Training, kombiniert mit Mobility und funktionalen Trainingseinheiten zeigt es rasche Erfolge. Es ist ein „Full Body Workout“ und kann in jedem Alter praktiziert werden um fit für den Alltag und Freizeit zu sein. Die Intensität der Übungen können Sie individuell variieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Matte, Handtuch und ein flaches Kissen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Obing, Mittelschule, Aula
21.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Obing, Mittelschule, Aula
28.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Obing, Mittelschule, Aula
11.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Obing, Mittelschule, Aula
18.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Obing, Mittelschule, Aula
25.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Obing, Mittelschule, Aula
02.12.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Obing, Mittelschule, Aula
09.12.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Obing, Mittelschule, Aula
16.12.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Obing, Mittelschule, Aula
23.12.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Obing, Mittelschule, Aula