

241L60441

## Pilates für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

Beginn	Montag, 08.04.2024, 17:45 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	60,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Rayna Stoykova
Informationen	Bitte mitbringen: Handtuch.
Kursort	AR, Bewegungsr., Hauptstr. 19, 69190 Walldorf

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen der Beckenboden und die tiefen Bauchmuskeln. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Durch Pilates verbessert sich das Körperbewusstsein und dadurch auch die Körperhaltung. Die Übungen sind effektiv und zeigen rasch Erfolge.

Für jedes Alter geeignet, für die Zeit nach der Rückbildungsgymnastik empfehlenswert!

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.04.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
15.04.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
22.04.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
29.04.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
06.05.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
03.06.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
10.06.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
17.06.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
24.06.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
01.07.2024	17:45 - 18:45 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19

[Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.  
Ringstr. 1  
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0  
E-Mail: [info@vhs-sb.de](mailto:info@vhs-sb.de)  
Internet: [www.vhs-sb.de](http://www.vhs-sb.de)

Impressum: [www.vhs-sb.de/impressum](http://www.vhs-sb.de/impressum)

Datenschutz: [www.vhs-sb.de/datenschutz](http://www.vhs-sb.de/datenschutz)  
AGB: [www.vhs-sb.de/agb](http://www.vhs-sb.de/agb)