262L60451

Pilates für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

Beginn	Mittwoch, 23.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	110,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Rayna Stoykova
Informationen	Bitte mitbringen: Handtuch.
Kursort	AR, Bewegungr., 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
23.09.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
30.09.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
07.10.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
14.10.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
21.10.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
04.11.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
11.11.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
18.11.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
25.11.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
02.12.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
09.12.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
16.12.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
13.01.2027	09:00 - 10:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
20.01.2027	09:00 - 10:00 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
27.01.2027	09:00 - 10:00 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
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum
Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb