262L60508

Pilates

Beginn	Donnerstag, 01.10.2026, 09:00 - 10:15 Uhr
Kursgebühr	105,00 €
Dauer	14 Termine
Kursleitung	Eva Hambrecht
Informationen	Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Socken, Handtuch.
Kursort	Obergeschoss, Hauptstraße 141, 69207 Sandhausen

Pilates für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene
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 können rasch Erfolge zeigen.
Für jedes Alter geeignet, für die Zeit nach der Rückbildungsgymnastik empfehlenswert!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.10.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
08.10.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
15.10.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
22.10.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
05.11.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
12.11.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
19.11.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
26.11.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
10.12.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
17.12.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
14.01.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
21.01.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
28.01.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141
04.02.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Sandhausen, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141

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