

252-S3H02 Pilates für Anfänger in Kombination mit Bauch, Beine, Po

Beginn	Montag, 12.01.2026, 18:15 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	64,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Pia Eder
Mitzubringen	Matte, Decke, Getränk
Hinweis	Es handelt sich hier um einen Präsenzkurs.
Kursort	Kindergarten Tann (Turnraum), Dr.-Heuwieser-Straße 24, 84367 Tann

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden.

Sechs Prinzipien charakterisieren das Pilates-Training: Atmung, Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Präzision und Bewegungsfluss. Auf nachhaltige Weise werden Körperhaltung, Koordination und Figur verbessert. Die fließenden Bewegungen unterscheiden das Pilates-Training von anderen Trainingsmethoden. Ergänzt wird dieser Kurs mit Übungen für Bauch, Beine und Po.

Termine

Datum		Ort
12.01.2026	18:15 - 19:00 Uhr	Dr.-Heuwieser-Straße 24, Tann, Kindergarten, Turnraum
19.01.2026	18:15 - 19:00 Uhr	Dr.-Heuwieser-Straße 24, Tann, Kindergarten, Turnraum
26.01.2026	18:15 - 19:00 Uhr	Dr.-Heuwieser-Straße 24, Tann, Kindergarten, Turnraum
02.02.2026	18:15 - 19:00 Uhr	Dr.-Heuwieser-Straße 24, Tann, Kindergarten, Turnraum
09.02.2026	18:15 - 19:00 Uhr	Dr.-Heuwieser-Straße 24, Tann, Kindergarten, Turnraum
23.02.2026	18:15 - 19:00 Uhr	Dr.-Heuwieser-Straße 24, Tann, Kindergarten, Turnraum
02.03.2026	18:15 - 19:00 Uhr	Dr.-Heuwieser-Straße 24, Tann, Kindergarten, Turnraum
09.03.2026	18:15 - 19:00 Uhr	Dr.-Heuwieser-Straße 24, Tann, Kindergarten, Turnraum

[zur Kursdetail-Seite](#)