

262-R3H02 Pilates

Beginn	Montag, 11.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	88,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Karin Niedermeier
Mitzubringen	Gymnastikmatte, Handtuch, warme Socken
Kursort	Bürgerhaus Zeilarn (Bürgersaal, 1. Stock), Hauptstraße 5, 84367 Zeilarn

Das sanfte Training bringt Wohlbefinden und langfristige Erfolge. Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Termine

Datum	Ort	
11.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
18.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
25.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
01.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
15.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
22.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
01.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
08.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
15.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal
22.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Hauptstraße 5, Zeilarn, Bürgerhaus, Bürgersaal

[zur Kursdetail-Seite](#)