

262-R3H03 Pilates

Beginn	Freitag, 02.10.2026, 08:30 - 09:30 Uhr
Kursgebühr	95,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Lisa Pollerspöck
Mitzubringen	Decke und kleines Kissen
Kursort	Altes Rathaus (vhs-Gymnastikraum, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Das ganzheitliche Training nach Joseph Pilates kombiniert Übungen für Kraft und Beweglichkeit mit Körperwahrnehmung und mentaler Entspannung.

Im Zentrum steht die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Diese wird stabilisiert. Die Haltung wird aufrechter, der Körper stärker und gleichzeitig geschmeidiger. Die Bewegungen werden bewusst und mit Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und man spürt rasch, wie sich der Körper positiv verändert.

Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Dieser Kurs eignet sich für alle, die sich ein sanftes, effektives und ganzheitliches Training wünschen.

Termine

Datum	Ort	
02.10.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
09.10.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
16.10.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
23.10.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
30.10.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
13.11.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
20.11.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
27.11.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
04.12.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
11.12.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock

[zur Kursdetail-Seite](#)