

262-R3H04 Pilates

Beginn	Freitag, 15.01.2027, 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
15.01.2027	08:30 - 09:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
22.01.2027	08:30 - 09:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
29.01.2027	08:30 - 09:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
05.02.2027	08:30 - 09:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
19.02.2027	08:30 - 09:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
26.02.2027	08:30 - 09:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
05.03.2027	08:30 - 09:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
12.03.2027	08:30 - 09:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
19.03.2027	08:30 - 09:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
09.04.2027	08:30 - 09:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock

[zur Kursdetail-Seite](#)