

262-R3H05 Pilates

Beginn	Dienstag, 22.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	80,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Veronika Preda
Mitzubringen	Fitnessmatte, Hallenschuhe und Getränk
Kursort	Mehrzweckraum Turnhalle Massing, Wolfsegger Straße 33, 84323 Massing

Du willst mit Deinem Training Beweglichkeit und Kraftübungen unter einen Hut bringen? Und dabei Körper und Geist ganzheitlich miteinbeziehen? Dann ist Pilates die Sportart deiner Wahl! Pilates ist ein Ganzkörpertraining basierend auf Dehnungs- und Kraftübungen. Durch statische Halteübungen, koordinierte Bewegungsabläufe und eine durchgehende Körperspannung werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Am Ende der Einheit sorgen Entspannung und bewusstes Wahrnehmen des eigenen Körpers dafür, dass neue Energie freigesetzt wird

Termine

Datum		Ort
22.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
29.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
06.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
13.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
20.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
27.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
10.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
17.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
24.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
01.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)