

262-R3H06 Pilates

Beginn	Donnerstag, 24.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	80,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Veronika Preda
Mitzubringen	Fitnessmatte, Hallenschuhe und Getränk
Kursort	Schulzentrum Gangkofen, Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

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
24.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
01.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
08.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
15.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
22.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
29.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
12.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
19.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
26.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
03.12.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum

[zur Kursdetail-Seite](#)