

262-R3H07 Pilates

Beginn	Donnerstag, 14.01.2027, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	65,00 €
Dauer	8 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
14.01.2027	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
21.01.2027	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
28.01.2027	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
04.02.2027	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
18.02.2027	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
25.02.2027	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
04.03.2027	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
11.03.2027	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum

[zur Kursdetail-Seite](#)