

## 261-4353 Mit Pilates im Gleichgewicht Für Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene

Beginn	Montag, 13.04.2026, 10:50 - 12:05 Uhr
Kursgebühr	62,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Susanne Kaiser
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode aus Dehn- und Kräftigungsübungen, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Mit einfachen kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration wird der Körper gestrafft, die Körperhaltung verbessert und die Muskeln gestärkt. Es ist sowohl als Ergänzung zu einer Konditionssportart geeignet als auch als rumpfstärkendes Training für Menschen, die zu viel sitzen.

**Bitte mitbringen:**

Sportkleidung, rutschfeste Socken, evtl. Matte, zwei Handtücher.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.04.2026	10:50 - 12:05 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
20.04.2026	10:50 - 12:05 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
27.04.2026	10:50 - 12:05 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
04.05.2026	10:50 - 12:05 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
11.05.2026	10:50 - 12:05 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
18.05.2026	10:50 - 12:05 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)