

## 261-4360 Pilates am Abend für leicht Fortgeschrittene

Beginn	Dienstag, 14.04.2026, 19:00 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	62,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Ursula Bauer
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Konzentration. Grundlage ist die zentrierte Kraft aus der Körpermitte, dem "Powerhouse". Die sehr bewusst ausgeführten Übungen kräftigen, entspannen und dehnen auf sanfte Weise die tiefen Muskeln.

**Bitte mitbringen:**

Sportkleidung, evtl. Matte, Handtuch, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.04.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
21.04.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
28.04.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
05.05.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
12.05.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
19.05.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)