

261-6301 Pilates I Zertifizierter und geförderter Kurs

Beginn	Montag, 12.01.2026, 08:30 - 09:30 Uhr
Kursgebühr	135,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Rosmarie Wendlinger
Kursort	SportARENA Yoga-Raum, Mühlberger Weg 5, 83329 Waging am See

Pilates ist ein schonendes Ganzkörpertraining, das kontrollierte Bewegungen mit bewusster Atmung kombiniert. Der Schwerpunkt liegt auf der Körpermitte – insbesondere auf Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Es unterstützt eine aufrechte Haltung, fördert Beweglichkeit und Koordination und eignet sich für alle Alters- und Fitnessgruppen.

Hinweis:

Zertifizierter Kurs, von gesetzlichen Krankenkassen bei ausreichender Teilnahme gefördert.

Bitte mitbringen:

Matte, Handtuch.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.01.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
19.01.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
26.01.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
02.02.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
09.02.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
23.02.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
02.03.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
09.03.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
16.03.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
23.03.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum

[zur Kursdetail-Seite](#)