# 262-4300 Mit Pilates im Gleichgewicht Für Fortgeschrittene

| | |
|---|---|
| Beginn | Montag, 28.09.2026, 08:30 - 09:45 Uhr |
| Kursgebühr | 114,00 € |
| Dauer | 10 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.
**Voraussetzung:** absolvierter Pilates-Anfängerkurs oder gute körperliche Fitness.
**Bitte mitbringen:**
Sportkleidung, rutschfeste Socken, evtl. Matte, zwei Handtücher.

## Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|---|---|---|
| 28.09.2026 | 08:30 - 09:45 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 05.10.2026 | 08:30 - 09:45 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 12.10.2026 | 08:30 - 09:45 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 19.10.2026 | 08:30 - 09:45 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 26.10.2026 | 08:30 - 09:45 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 09.11.2026 | 08:30 - 09:45 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 16.11.2026 | 08:30 - 09:45 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 23.11.2026 | 08:30 - 09:45 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 30.11.2026 | 08:30 - 09:45 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |
| 07.12.2026 | 08:30 - 09:45 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum |

zur Kursdetail-Seite