262-4301 Mit Pilates im Gleichgewicht Für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Beginn	Montag, 28.09.2026, 11:05 - 12:20 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.
Bitte mitbringen:
Sportkleidung, rutschfeste Socken, evtl. Matte, zwei Handtücher.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.09.2026	11:05 - 12:20 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
05.10.2026	11:05 - 12:20 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
12.10.2026	11:05 - 12:20 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
19.10.2026	11:05 - 12:20 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
26.10.2026	11:05 - 12:20 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
09.11.2026	11:05 - 12:20 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
16.11.2026	11:05 - 12:20 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
23.11.2026	11:05 - 12:20 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
30.11.2026	11:05 - 12:20 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
07.12.2026	11:05 - 12:20 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

zur Kursdetail-Seite