262-4315 Pilates am Abend für leicht Fortgeschrittene

Beginn	Dienstag, 22.09.2026, 19:00 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	114,00 €
Dauer	10 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
22.09.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
29.09.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
06.10.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
13.10.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
20.10.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
03.11.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
10.11.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
17.11.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
24.11.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
01.12.2026	19:00 - 20:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

zur Kursdetail-Seite