

## 262-6300 Pilates I

Beginn	Montag, 21.09.2026, 08:30 - 09:30 Uhr
Kursgebühr	162,00 €
Dauer	12 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. Im Fokus stehen eine aufrechte Haltung sowie Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Koordination. Es eignet sich für alle Altersgruppen und Fitnesslevel.

**Bitte mitbringen:**

Matte, Handtuch.

**Hinweis:**

Zertifizierter Kurs, der bei regelmäßiger und ausreichender Teilnahme von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
28.09.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
05.10.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
12.10.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
19.10.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
26.10.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
09.11.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
16.11.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
23.11.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
30.11.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
07.12.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
14.12.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum

[zur Kursdetail-Seite](#)