# 262-7839 Pilates Mix Für Anfänger*innen und Geübte

| | |
|---|---|
| Beginn | Freitag, 13.11.2026, 08:15 - 09:15 Uhr |
| Kursgebühr | 70,00 € - Durchführung ab vier Personen garantiert. |
| Dauer | 5 Termine |
| Kursleitung | Sabine Kauper-Kropp |
| Kursort | ZUMBAfitness, Übersee, Gewerbestraße 2, 83236 Übersee |

Pilates Mix bietet ein umfassendes Training, das gezielt auf die tiefer liegenden, oft weniger trainierten Muskelgruppen abzielt. Diese Muskeln spielen eine entscheidende Rolle für eine aufrechte und korrekte Körperhaltung. Der Kurs umfasst eine Kombination aus Kraftübungen und Dehnungen und ermöglicht ein sanftes, aber dennoch äußerst effektives Workout. Darüber hinaus stärkt das Training den gesamten Körper und ist für Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus geeignet.
**Bitte mitbringen:**
angemessene Trainingskleidung, Handtuch, leichte Hallenturnschuhe.

## Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|---|---|---|
| 13.11.2026 | 08:15 - 09:15 Uhr | ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum |
| 20.11.2026 | 08:15 - 09:15 Uhr | ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum |
| 27.11.2026 | 08:15 - 09:15 Uhr | ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum |
| 11.12.2026 | 08:15 - 09:15 Uhr | ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum |
| 18.12.2026 | 08:15 - 09:15 Uhr | ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum |

zur Kursdetail-Seite