

J4350 Mit Pilates im Gleichgewicht Für Fortgeschrittene

Beginn	Montag, 29.09.2025, 08:30 - 09:45 Uhr
Kursgebühr	93,00 €
Dauer	9 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
29.09.2025	08:30 - 09:45 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
06.10.2025	08:30 - 09:45 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
13.10.2025	08:30 - 09:45 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
20.10.2025	08:30 - 09:45 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
27.10.2025	08:30 - 09:45 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
10.11.2025	08:30 - 09:45 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
24.11.2025	08:30 - 09:45 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
01.12.2025	08:30 - 09:45 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
08.12.2025	08:30 - 09:45 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)