

J4359 Pilates am Abend für Anfänger*innen

Beginn	Dienstag, 23.09.2025, 19:00 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	103,00 €
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. Ein ideales Training für Einsteiger*innen, egal welches Alter oder Fitnesslevel.

Bitte mitbringen:

Sportkleidung, evtl. Matte, Handtuch, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.09.2025	19:00 - 20:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
30.09.2025	19:00 - 20:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
07.10.2025	19:00 - 20:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
14.10.2025	19:00 - 20:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
21.10.2025	19:00 - 20:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
28.10.2025	19:00 - 20:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
11.11.2025	19:00 - 20:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
18.11.2025	19:00 - 20:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
25.11.2025	19:00 - 20:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
02.12.2025	19:00 - 20:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)