

J6301 Pilates I Zertifizierter und geförderter Kurs

Beginn	Montag, 22.09.2025, 08:30 - 09:30 Uhr
Kursgebühr	135,00 €
Dauer	10 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. Es unterstützt eine aufrechte Haltung, fördert Beweglichkeit und Koordination und eignet sich für alle Alters- und Fitnessgruppen.

Hinweis:

Zertifizierter Kurs, von gesetzlichen Krankenkassen bei ausreichender Teilnahme gefördert.

Bitte mitbringen:

Matte, Handtuch.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.09.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
29.09.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
06.10.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
13.10.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
20.10.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
27.10.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
10.11.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
17.11.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
24.11.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
01.12.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum

[zur Kursdetail-Seite](#)