

## J7838 Pilates Mix Für Anfänger\*innen und Geübte

Beginn	Freitag, 19.09.2025, 08:15 - 09:15 Uhr
Kursgebühr	82,00 € - Durchführung ab vier Personen garantiert.
Dauer	6 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
19.09.2025	08:15 - 09:15 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
26.09.2025	08:15 - 09:15 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
10.10.2025	08:15 - 09:15 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
17.10.2025	08:15 - 09:15 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
24.10.2025	08:15 - 09:15 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum
31.10.2025	08:15 - 09:15 Uhr	ZUMBAfitness, Übersee, 1. OG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)