

V3260A Pilates - das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Beginn	Mittwoch, 15.10.2025, 17:15 - 18:15 Uhr
Kursgebühr	67,50 €
Dauer	9x
Kursleitung	Kornelija Selesi
Informationen	bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen.
Kursort	, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, 83301 Traunreut

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.10.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
12.11.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
19.11.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
26.11.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
03.12.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
10.12.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
17.12.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
07.01.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
14.01.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)