

## W3260 Pilates - das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Beginn	Donnerstag, 29.01.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	82,50 €
Dauer	10x
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
29.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
05.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
12.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
26.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
05.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
12.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
19.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
26.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
16.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
23.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)