Pilates 1 - Achtung: Geänderter Starttermin

Dienstag, 12. Mai 2026 bis Dienstag, 28. Juli 2026

16:15 – 17:30 Uhr · Termine: 12.05.-28.07.2026 (10 Termine, immer dienstags, ohne Pfingstferien) - Achtung: 5.5. entfällt

Wann
12.05.2026 – 28.07.2026
16:15 – 17:30 Uhr

Wo
Termine: 12.05.-28.07.2026 (10 Termine, immer dienstags, ohne Pfingstferien) - Achtung: 5.5. entfällt
Uhrzeit:16:15 - 17:30 Uhr,
Ort: BGM-Raum (linker Eingang, Gebäude 20, 2. OG)

Plätze
max. 12 Teilnehmende
Anmeldung bis 11.05.2026

Worum es geht

Einseitige Bewegungen, Fehlhaltungen und Verspannungen machen Ihnen zu schaffen? Dann ist dieses ganzheitliche Körpertraining etwas für Sie! Pilates kombiniert Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung auf sehr effektive Weise miteinander.

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten „Powerhouse“. Diese tiefliegenden, meist schwächeren Muskelgruppen von Bauch, Rücken und Beckenboden werden systematisch in ihrer Stützfunktion gestärkt. Dadurch werden eine korrekte und gesunde Körperhaltung sowie eine straffere Figur erzielt. ...

Referierende

YE

Yasmin Eisenblaetter