26H3B05F Pilates (Matte) - Mittelstufe

Beginn	Montag, 07.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	79,72 €
Dauer	14 Termine
Kursleitung	Kerstin Kaldenbach
Informationen	Zielgruppe: Alle an Pilates Interessierte, jeder Altersklasse, mit Spaß an sportlicher Betätigung. Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte mit.
Kursort	vhs Fürstenwalde, Raum 4, Karl-Marx-Str. 11, 15517 Fürstenwalde

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die durch den gleichnamigen Begründer Joseph Pilates entwickelt wurde. Sie kann die Körpermitte/Rumpfmuskulatur stärken, die Bewegungskoordination verbessern, die (Tiefen-) Muskulatur stärken, die Körperhaltung verbessern, entspannen.

Das Training findet vorwiegend am Boden statt, wobei jederzeit Variationen durch den Einsatz vorhandener Kleingeräte (Pilatesball, Pilatesrolle) möglich sind. Durch diese Nutzung der zusätzlichen Kleingeräte kann auf die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmenden eingegangen werden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.09.2026	17:30 - 19:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
14.09.2026	17:30 - 19:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
28.09.2026	17:30 - 19:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
05.10.2026	17:30 - 19:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
12.10.2026	17:30 - 19:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
02.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
09.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
23.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
30.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
02.12.2026	17:30 - 19:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
04.01.2027	17:30 - 19:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
11.01.2027	17:30 - 19:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
18.01.2027	17:30 - 19:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
25.01.2027	17:30 - 19:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung

zur Kursdetail-Seite