26H3B06F Pilates (Matte) für Anfänger bis (leichte) Mittelstufe

Beginn	Mittwoch, 02.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	57,80 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Kerstin Kaldenbach
Informationen	Zielgruppe: Alle an Pilates Interessierte und für jede 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 nach dem gleichnamigen Begründer Joseph Pilates.

In diesem Kurs werden wir ein gemeinsames Training nach Pilates - vorwiegend am Boden - absolvieren. Es handelt sich hierbei um ein sanftes und effektives Training des gesamten Körpers. Dabei zählt nicht das höher, schneller, weiter. Jeder Teilnehmer nimmt mit seinen individuellen Möglichkeiten teil. Variationen der Übungen sind jederzeit möglich, z.Bsp. durch Nutzung von vorhandenen Kleingeräten, wie Theraband, Pilatesball oder Pilatesrolle.

Pilates kann die Körpermitte/Rumpfmuskulatur stärken, die Bewegungskoordination verbessern, die (Tiefen-)Muskulatur stärken, die Körperhaltung verbessern und entspannen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.09.2026	17:30 - 19:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
09.09.2026	17:30 - 19:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
16.09.2026	17:30 - 19:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
23.09.2026	17:30 - 19:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
30.09.2026	17:30 - 19:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
07.10.2026	17:30 - 19:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
14.10.2026	17:30 - 19:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
04.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
11.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung
25.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung

zur Kursdetail-Seite