

## 26H3BF13E Fit durch Pilates - Aktiv

Beginn	Montag, 24.08.2026, 16:30 - 17:30 Uhr
Kursgebühr	112,60 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Beatrice Bialas
Informationen	Zielgruppe: Menschen, welche einen starken und gesunden Körper anstreben
	Pilatesmatte, bequeme Kleidung, Trinken
Kursort	, Neu Zittauer Str. 1, 15537 Erkner

Vertiefe deine Pilates-Praxis und schenke dir und deinem Körper bewusst etwas Gutes. In diesem Kurs erwartet dich ein abwechslungsreiches Pilates-Workout, das deine Tiefenmuskulatur im ganzen Körper stärkt effektiv, fokussiert und gleichzeitig gelenkschonend. Schon nach kurzer Zeit wirst du spüren, wie sich Verspannungen lösen, deine Beweglichkeit wächst, sich deine Haltung verbessert und deine Atmung freier wird. So entsteht ein ganzheitliches Training, das Kraft schenkt, den Geist entspannt und nachhaltig zu mehr Wohlbefinden beiträgt.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.08.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 0.23
31.08.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 0.23
07.09.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 0.23
14.09.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 0.23
21.09.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 0.23
28.09.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 0.23
05.10.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 0.23
12.10.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 0.23
02.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 0.23
09.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 0.23
16.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 0.23
23.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 0.23
30.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 0.23
04.01.2027	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 0.23
11.01.2027	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 0.23