

26H3BF16E Fit durch Pilates - Aktiv

Beginn	Dienstag, 15.09.2026, 16:30 - 17:30 Uhr
Kursgebühr	112,60 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Beatrice Bialas
Informationen	Zielgruppe: alle die Spaß an bewussten und stärkenden Bewegungen haben
	Pilatesmatte, bequeme Kleidung, Trinken
Kursort	, Neu Zittauer Str. 1, 15537 Erkner

"Vertiefe deine Pilates-Praxis und tue dir und deinem Körper bewusst etwas Gutes.

In diesem Kurs erwartet dich ein abwechslungsreiches Pilates-Workout, das deine Tiefenmuskulatur im gesamten Körper stärkt
- effektiv, konzentriert und zugleich gelenkschonend.

Schon nach kurzer Zeit wirst du bemerken, wie sich Verspannungen lösen, deine Beweglichkeit zunimmt, deine Haltung sich aufrichtet und deine Atmung freier wird.

Wir beginnen jede Stunde mit bewusster Körperwahrnehmung und sanfter Mobilisation.
Während der Übungen bleiben wir ganz bei unserem Körper und unserer Atmung - das entspannt nicht nur die Muskulatur, sondern auch den Kopf.

So entsteht ein ganzheitliches Training, das Kraft schenkt, den Geist beruhigt und nachhaltig für mehr Wohlbefinden sorgt.

Bitte bring ein Handtuch und bequeme Kleidung (gern auch warme Socken) mit
"

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.09.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 002
22.09.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 002
29.09.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 002
06.10.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 002
13.10.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 002
03.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 002
10.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 002
17.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 002
24.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 002
01.12.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 002
05.01.2027	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 002

12.01.2027	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 002
19.01.2027	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 002
26.01.2027	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 002
09.02.2027	16:30 - 17:30 Uhr	Raum A 002

[zur Kursdetail-Seite](#)