

26H3P02H Golden Girls Pilates

Beginn	Dienstag, 25.08.2026, 15:45 - 16:45 Uhr
Kursgebühr	65,12 €
Dauer	17 Termine
Kursleitung	Waltraut Schropp
Informationen	Zielgruppe: Frauen, und Männer die Spaß an Bewegung haben und weiterhin mobil durch den Alltag gehen wollen Bitte bringen Sie eine dickere Yoga-Matte zur Kurseröffnung mit. Pilatesbänder können bei der Kursleiterin erworben werden. Perspektivisch benötigen Sie einen Yoga Block und 0,5 Kg Hanteln. Dies wird im Kurs besprochen.
Kursort	Turnhalle OSZ, Waldstr. 10, 15890 Eisenhüttenstadt

Golden Girls Pilates für die zweite Lebenshälfte

Um die Übungen korrekt auszuführen muss man sich gut konzentrieren.

Daher ist Pilates bei älteren Menschen sowohl für den Körper als auch für den Geist förderlich.

Viele Senioren erlangen eine bessere Lebensqualität durch die regelmäßige Praxis von Pilates.

Die Übungen sind eine effektive Methode um gesundes Altern zu fördern.

Mit zunehmenden Alter kann regelmäßige Bewegung helfen, Muskelmasse aufzubauen und zu erhalten sowie Kraft, Beweglichkeit und den Bewegungsradius zu verbessern

Folgendes wird erreicht im Kurs:

- richtet die Wirbelsäule auf
- stärkt die tieferliegende Rumpfmuskulatur und das Körperbewusstsein
- korrigiert Fehlhaltung
- kräftigt die Rumpf-, Bauch und Rückenmuskulatur

Bei Osteoporose hilft Pilates die Knochenstärke und Muskelkraft zu erhalten sowie das Gleichgewicht zu verbessern.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.08.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Turnhalle OSZ
01.09.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Turnhalle OSZ
08.09.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Turnhalle OSZ
15.09.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Turnhalle OSZ
22.09.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Turnhalle OSZ
29.09.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Turnhalle OSZ
06.10.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Turnhalle OSZ
13.10.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Turnhalle OSZ
03.11.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Turnhalle OSZ
10.11.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Turnhalle OSZ
17.11.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Turnhalle OSZ
24.11.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Turnhalle OSZ

01.12.2026	15:45 - 16:45 Uhr	Turnhalle OSZ
05.01.2027	15:45 - 16:45 Uhr	Turnhalle OSZ
12.01.2027	15:45 - 16:45 Uhr	Turnhalle OSZ
19.01.2027	15:45 - 16:45 Uhr	Turnhalle OSZ
26.01.2027	15:45 - 16:45 Uhr	Turnhalle OSZ

[zur Kursdetail-Seite](#)