

26H3P07H Pilates im Wasser - Aktiv

Beginn	Mittwoch, 02.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	119,89 €
Dauer	16 Termine
Kursleitung	Waltraut Schropp
Informationen	Zielgruppe: Frauen, ohne Alters- und Figurbeschränkungen
	Kursstätte Schwimmhalle Eisenhüttenstadt
Kursort	, Eingang Eichendorffstraße, 15890 Eisenhüttenstadt

Dieser Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters, die gesundheitsfördernde Bewegungsübungen im Wasser durchführen möchten. Er beinhaltet Gymnastik mit schonenden Bewegungsabläufen, intensiver Atmung und sanfter Hautmassage. Die Auftriebskräfte im Wasser und der Wasserwiderstand helfen Ihnen bei der Durchführung von Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und der Kondition. Ihre Gelenke werden entlastet und die Beweglichkeit von Muskeln, Sehnen und Bändern verbessert. Dieser Kurs ist auch für Nichtschwimmer/-innen geeignet, da die Übungen im Flachwasserbecken durchgeführt werden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Pestalozzi-Schule
09.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Pestalozzi-Schule
16.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Pestalozzi-Schule
23.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Pestalozzi-Schule
30.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Pestalozzi-Schule
07.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Pestalozzi-Schule
14.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Pestalozzi-Schule
04.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Pestalozzi-Schule
11.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Pestalozzi-Schule
18.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Pestalozzi-Schule
25.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Pestalozzi-Schule
02.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Pestalozzi-Schule
06.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	Pestalozzi-Schule
13.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	Pestalozzi-Schule
20.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	Pestalozzi-Schule
27.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	Pestalozzi-Schule

[zur Kursdetail-Seite](#)