

X0302331 Pilates für einen starken Rücken - für Einsteiger:innen

Beginn	Freitag, 24.10.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	12-mal
Kursleitung	Irena Ottlik
Informationen	Sportbekleidung, Socken, ein Handtuch und ein Getränk
Kursort	201, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

In diesem Kurs liegt der Fokus auf einer bewussten Körperwahrnehmung und Bewegungsausführung im Einklang mit der Atmung. So wird die Stützmuskulatur durch systematische Übungen, Dehnungen und Atemtechniken vor allem für tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt. Diese werden in kontrollierten und fließenden Bewegungen ausgeführt. Ziel dieses Kurses ist eine Verbesserung der Körperwahrnehmung und -haltung. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger:innen, unabhängig vom Alter.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
31.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
07.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
14.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
21.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
28.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
05.12.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
12.12.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
19.12.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
16.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
23.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)