

X0302332 Pilates für einen starken Rücken - für Fortgeschrittene

Beginn	Mittwoch, 03.09.2025, 09:15 - 10:15 Uhr
Kursgebühr	98,00 €
Dauer	14-mal
Kursleitung	Irena Ottlik
Informationen	Sportbekleidung, Socken, ein Handtuch und ein Getränk
Kursort	201, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

Ziel dieses Kurses sind die bewusste Körperwahrnehmung und eine zunehmende Stabilisierung sowie Kräftigung der Rückenmuskulatur. Die Bewegungsausführungen stehen dabei im Einklang mit der Atmung. So wird die Stützmuskulatur durch bewusst ausgeführte Übungen, die in kontrollierten und fließenden Bewegungen mit koordinierter Atemtechnik und Dehnungen ausgeführt werden, stabilisiert und gekräftigt. Pilates ist ein Ganzkörpertraining und ist für jede Altersgruppe geeignet. Dieser Kurs richtet sich an Wieder-Einsteiger:innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.09.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
10.09.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
17.09.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
29.10.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
05.11.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
12.11.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
19.11.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
26.11.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
03.12.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
10.12.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
17.12.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
14.01.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
21.01.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
28.01.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201

[zur Kursdetail-Seite](#)