

Y0302131 Pilates für einen starken Rücken für Fortgeschrittene

| | |
|---------------|---|
| Beginn | Mittwoch, 25.02.2026, 09:30 - 10:30 Uhr |
| Kursgebühr | 89,00 € |
| Dauer | 13-mal |
| Kursleitung | Irena Ottlik |
| Informationen | Sportbekleidung, Socken, ein Handtuch und ein Getränk |
| Kursort | vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 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 |
|------------|-------------------|--------------------|
| 25.02.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 04.03.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 11.03.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 25.03.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 15.04.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 29.04.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 06.05.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 13.05.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 20.05.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 27.05.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 03.06.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 10.06.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 17.06.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |

[zur Kursdetail-Seite](#)