

## 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](#)