

Y0302132 Pilates für einen starken Rücken - für Einsteiger:innen

Beginn	Mittwoch, 25.02.2026, 10:30 - 11:30 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

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
25.02.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
04.03.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
11.03.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
25.03.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
15.04.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
29.04.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
06.05.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
13.05.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
20.05.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
27.05.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
03.06.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
10.06.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
17.06.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)