

## Y0302133 Pilates für einen starken Rücken - für Einsteiger:innen

Beginn	Freitag, 20.02.2026, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	85,00 €
Dauer	13-mal
Kursleitung	Irena Ottlik
Informationen	<p>Sportbekleidung, Socken, ein Handtuch und ein Getränk  Der Kurs wird über die vhs cloud angeboten.  Bitte beachten Sie: Den Link zum Online-Kurs erhalten Sie nach Anmeldeschluss und bei Zusage des Kurses.  Bitte loggen Sie sich frühzeitig ein, damit die Veranstaltung pünktlich starten kann.  Bei einer Anmeldung zu einem Onlinekurs nach Anmeldeschluss, wenden Sie sich bitte direkt an den Fachbereich Gesundheit, um die nötigen Zugangsdaten zu erhalten.</p>
Kursort	Virtueller Klassenraum, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

In diesem Kurs liegt der Fokus auf einer bewussten Körperwahrnehmung und Bewegungsausführung im Einklang mit der Atmung. So wird die Stütz Muskulatur 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.

Der Kurs wird über die vhs cloud angeboten.

Bitte beachten Sie: Den Link zum Online-Kurs erhalten Sie nach Anmeldeschluss und bei Zusage des Kurses.

Bitte loggen Sie sich frühzeitig ein, damit die Veranstaltung pünktlich starten kann.

Bei einer Anmeldung zu einem Onlinekurs nach Kursbeginn wenden Sie sich bitte direkt an den Fachbereich Gesundheit, um die nötigen Zugangsdaten zu erhalten.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.02.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
27.02.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
06.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
20.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
27.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
17.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
24.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
08.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
22.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
29.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
12.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
19.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
26.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Virtueller Klassenraum

[zur Kursdetail-Seite](#)