

Y0302148 Pilates für Einsteiger:innen

| | |
|---------------|---|
| Beginn | Donnerstag, 26.02.2026, 17:30 - 18:45 Uhr |
| Kursgebühr | 99,00 € |
| Dauer | 12-mal |
| Kursleitung | Morgana Thun |
| Informationen | Sportbekleidung, Socken, ein Handtuch und ein Getränk |
| Kursort | vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim |

In diesem Kurs liegt der Fokus auf bewusster Körperwahrnehmung und kontrollierter Bewegungskführung im Einklang mit der Atmung. Durch systematische Übungen, Dehnungen und Atemtechniken wird die Stütz Muskulatur, insbesondere die tiefer liegenden Bauch- und Rückenmuskeln, gekräftigt. Die Übungen werden in fließenden, kontrollierten Bewegungen durchgeführt. Ziel des Kurses ist die Verbesserung von Körperwahrnehmung, Haltung und Beweglichkeit. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger:innen jeden Alters.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|--------------------|
| 26.02.2026 | 17:30 - 18:45 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 05.03.2026 | 17:30 - 18:45 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 12.03.2026 | 17:30 - 18:45 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 19.03.2026 | 17:30 - 18:45 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 26.03.2026 | 17:30 - 18:45 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 16.04.2026 | 17:30 - 18:45 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 23.04.2026 | 17:30 - 18:45 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 30.04.2026 | 17:30 - 18:45 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 07.05.2026 | 17:30 - 18:45 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 21.05.2026 | 17:30 - 18:45 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 28.05.2026 | 17:30 - 18:45 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |

[zur Kursdetail-Seite](#)