

Y0302148 Pilates für Einsteiger:innen

Beginn	Donnerstag, 19.02.2026, 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 Bewegungsausführung im Einklang mit der Atmung. Durch systematische Übungen, Dehnungen und Atemtechniken wird die Stützmuskulatur, 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
19.02.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
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](#)