

## Z0308304 Pilates für Einsteiger:innen und Geübte

Beginn	Donnerstag, 27.08.2026, 14:15 - 15:15 Uhr
Kursgebühr	155,00 €
Dauer	17-mal
Kursleitung	Verena Schleith
Informationen	Isomatte oder Yogamatte, bequeme Sportkleidung, Turnschuhe oder Turnschlappchen
Kursort	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01, Wiesbadener Straße 1, 65239 Hochheim

Pilates ist eine sanfte und überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den gesamten Körper und auch für den Geist. Einzelne Muskelpartien werden gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Bei gesundheitlichen Problemen halten Sie bitte vorab Rücksprache mit Ihrem Arzt.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.08.2026	14:15 - 15:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
03.09.2026	14:15 - 15:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
10.09.2026	14:15 - 15:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
17.09.2026	14:15 - 15:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
24.09.2026	14:15 - 15:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
01.10.2026	14:15 - 15:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
22.10.2026	14:15 - 15:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
29.10.2026	14:15 - 15:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
05.11.2026	14:15 - 15:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
12.11.2026	14:15 - 15:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
19.11.2026	14:15 - 15:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
26.11.2026	14:15 - 15:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
03.12.2026	14:15 - 15:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
10.12.2026	14:15 - 15:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
17.12.2026	14:15 - 15:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
14.01.2027	14:15 - 15:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
21.01.2027	14:15 - 15:15 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01