

241A32500

## Pilates

Beginn	Freitag, 01.03.2024, 10:15 - 11:15 Uhr
Kursgebühr	75,00 €
Dauer	16 Termine
Kursleitung	Petra Rasch
Informationen	Bitte mitbringen: Handtuch und ein flaches Kissen.
Kursort	vhs-Z.TanzRaum 1.OG., Ringstraße 1, 69168 Wiesloch

Angebot der vhs ab 60

Beim Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates werden vor allem die tiefliegenden, kleinen Muskelgruppen trainiert. Gezielte Übungen, die konzentriert und langsam ausgeführt werden, stärken die Rumpfmuskulatur und verhelfen zu einer gesunden Körperhaltung. Pilates ist außerdem ein hervorragendes Training für den Beckenboden. Es kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.03.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
08.03.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
15.03.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
22.03.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
12.04.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
19.04.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
26.04.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
03.05.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
17.05.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
07.06.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
14.06.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
21.06.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
28.06.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
05.07.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
12.07.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1
19.07.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1.OG, Ringstr. 1

## [Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.  
Ringstr. 1  
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0  
E-Mail: [info@vhs-sb.de](mailto:info@vhs-sb.de)  
Internet: [www.vhs-sb.de](http://www.vhs-sb.de)

Impressum: [www.vhs-sb.de/impressum](http://www.vhs-sb.de/impressum)  
Datenschutz: [www.vhs-sb.de/datenschutz](http://www.vhs-sb.de/datenschutz)  
AGB: [www.vhs-sb.de/agb](http://www.vhs-sb.de/agb)