

241L60607

## Pilates mit Vorkenntnissen

Beginn	Montag, 26.02.2024, 20:15 - 21:15 Uhr
Kursgebühr	65,50 €
Dauer	14 Termine
Kursleitung	Petra Hamm
Informationen	Bitte mitbringen: warme Socken, Handtuch und eine Gymnastikmatte.
Kursort	Rauenbg., Vereinsraum, Dambach-la-Ville-Str., 69231 Rauenberg

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum steht der Beckenboden und die tiefen Bauchmuskeln. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Durch Pilates verbessert sich das Körperbewusstsein und dadurch auch die Körperhaltung. Die Übungen sind effektiv und zeigen rasch Erfolge. Für die Zeit nach der Rückbildungsgymnastik empfehlenswert!

Voraussetzung: Teilnahme an einem Anfänger-Pilates-Kurs oder ähnliche Grundkenntnisse.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.02.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
04.03.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
11.03.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
18.03.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
08.04.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
15.04.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
22.04.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
13.05.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
10.06.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
17.06.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
01.07.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
08.07.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
15.07.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str
22.07.2024	20:15 - 21:15 Uhr	Rauenberg, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-La-Ville Str

## [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)