

261-62201 Pilates

Beginn Donnerstag, 29.01.2026, 16:30 - 17:30 Uhr

Kursgebühr 96,00 €

Dauer 18 Termine

Kursleitung Jutta Lohmann

Kursort Turnhalle, Ritterstr. 10 - 14, 46483 Wesel

Pilates ist ein systematisch aufgebautes Körpertraining, welches Körper und Geist gleichermaßen anspricht. Es verbessert die Muskelelastizität und Gelenkbeweglichkeit. Die Übungen verhelfen zu einem ausgeglichenen Verhältnis von Stärke, Kraft und Flexibilität. Zudem ist es eine Methode, die unsere Energie wieder fließen lässt und so dazu beitragen kann, innere Blockaden zu lösen.

Bitte jeweils, falls vorhanden, eine eigene Matte oder großes Handtuch mitbringen. leichte Sportklamotten, Sport-/Gymnastikschuhe mit heller Sohle

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.01.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
05.02.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
12.02.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
26.02.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
05.03.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
12.03.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
19.03.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
26.03.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
16.04.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
23.04.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
30.04.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
07.05.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
21.05.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
28.05.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
11.06.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
18.06.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
25.06.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
02.07.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12

[zur Kursdetail-Seite](#)