

## 261-69004 Eltern-Kind-Pilates Schnupperkurs A

|             |                                            |
|-------------|--------------------------------------------|
| Beginn      | Freitag, 06.03.2026, 16:00 - 17:00 Uhr     |
| Kursgebühr  | 22,00 €                                    |
| Dauer       | 4 Termine                                  |
| Kursleitung |                                            |
| Kursort     | AbH Gym, Im Trog 50 - 52, 46514 Schermbeck |

Du hast Lust, etwas für deine Fitness zu tun – und dein Kind gleich mit? Dann ist unser Mutter-Kind-Pilates genau das Richtige für euch! In diesem Kurs könnt ihr gemeinsam aktiv werden, euch bewegen, entspannen und vor allem: Zeit miteinander verbringen.

Mit abwechslungsreichen Pilates-Übungen stärken wir Körper und Haltung, verbessern unsere Beweglichkeit und fördern das Körpergefühl – altersgerecht für Erwachsene und Kinder ab sechs Jahren. Dabei steht nicht Leistung im Vordergrund, sondern der Spaß an der Bewegung und das Miteinander.

Ob ihr schon Erfahrung mit Pilates habt oder einfach mal etwas Neues ausprobieren wollt – ihr seid herzlich willkommen! Freut euch auf eine entspannte Atmosphäre, viele gemeinsame Aha-Momente und kleine sportliche Herausforderungen, bei denen ihr euch gegenseitig motiviert und unterstützt.

Ein Kurs, der euch gut tut – körperlich, mental und als Team!

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                         |
|------------|-------------------|-----------------------------|
| 06.03.2026 | 16:00 - 17:00 Uhr | Abraham-Haus, Gymnastikraum |
| 13.03.2026 | 16:00 - 17:00 Uhr | Abraham-Haus, Gymnastikraum |
| 20.03.2026 | 16:00 - 17:00 Uhr | Abraham-Haus, Gymnastikraum |
| 27.03.2026 | 16:00 - 17:00 Uhr | Abraham-Haus, Gymnastikraum |

[zur Kursdetail-Seite](#)