

# Kurstage für Kurs 251302697 (Faszien-Pilates)

Pilates ist vielleicht das älteste Faszien-Training. Pilates bringt den Körper in Einklang mit dem Geist, stärkt die Muskeln und lässt sie gleichzeitig lang und geschmeidig werden. Das Training der Faszien bzw. des Bindegewebes sorgt für elastische und transportfähige Faszien. In der Kombination beider Trainingsstile und im Fokus auf bewusster Atmung liegt der Schlüssel zu einer gesunden Haltung und neuem Körpergefühl.

Das Training findet stehend und auf der Matte statt. Pilates-Erfahrung ist vorteilhaft.

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
09.04.2025	09:20 - 10:20 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal
30.04.2025	09:20 - 10:20 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal
07.05.2025	09:20 - 10:20 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal
14.05.2025	09:20 - 10:20 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal
21.05.2025	09:20 - 10:20 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
28.05.2025	09:20 - 10:20 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal
04.06.2025	09:20 - 10:20 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal
25.06.2025	09:20 - 10:20 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal
16.07.2025 Z	09:20 - 10:20 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal
23.07.2025 Z	09:20 - 10:20 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal