

Kurstage für Kurs 252302695 (Faszien-Pilates für Frühaufsteher)

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.

Datum	Uhrzeit	Ort
14.01.2026	08:00 - 09:00 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal
21.01.2026	08:00 - 09:00 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal
28.01.2026	08:00 - 09:00 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal
04.02.2026	08:00 - 09:00 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal
11.02.2026	08:00 - 09:00 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal
25.02.2026	08:00 - 09:00 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal
04.03.2026	08:00 - 09:00 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal
11.03.2026	08:00 - 09:00 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal
18.03.2026	08:00 - 09:00 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal
25.03.2026	08:00 - 09:00 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal