

Kurstage für Kurs 261302695 (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
22.04.2026	08:00 - 09:00 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal
29.04.2026	08:00 - 09:00 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal
06.05.2026	08:00 - 09:00 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal
13.05.2026	08:00 - 09:00 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal
20.05.2026	08:00 - 09:00 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal
10.06.2026	08:00 - 09:00 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal
17.06.2026	08:00 - 09:00 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal
24.06.2026	08:00 - 09:00 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal
01.07.2026	08:00 - 09:00 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal
08.07.2026	08:00 - 09:00 Uhr	St.-Denis-Straße 6, Schutterwald Alte Schule Saal