

Fitness-Training mit Pilates-Elementen

Gezieltes Training, das die Bewegungsfunktion der Wirbelsäule stabilisiert und Kräftigungsübungen, die Rücken- und Bauchmuskulatur stärken, führen zu einem guten Körpergefühl. Dieses Training mit Pilates-Elementen hat das Ziel, Beweglichkeit und Kraft im ganzen Körper harmonisch zu entwickeln. Ein effektives Training für Einsteigende und Geübte.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband, kleines und großes Handtuch und Getränk.

Kurs-Nr.	96-311 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Rebecca Brinker
Daten und Kosten	Montag, 03.11.2025, 18:30 - 19:30 Uhr 51,00 Euro
Veranstaltungsort	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6 Am Wasserturm 5, 49740 Haselünne Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
10.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
17.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
24.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
01.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
08.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
15.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
12.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
19.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6