

252-08430 Pilates

Kursnr.	252-08430
Beginn	Montag, 01.09.2025, 08:30 - 09:30 Uhr
Termin/e	12
Kursort	Richterich Grüenthalerstr., Turnhalle Kaletsbenden, 52072 Aachen
Entgelt	120,00 €
Ermäßigung	120,00
Kursleiter/innen	Ulla Brendel
Informationen	Kein Unterricht am 22. und 29. September.

Das Gymnastikprogramm Pilates ist eine Kombination aus dem jahrtausendealten, einzigartigen System des Hatha-Yoga und der vor über 70 Jahren von Joseph H. Pilates entwickelten Gymnastikmethode aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining werden Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, die Flexibilität und das Gleichgewicht erhöht. Ziele: das Erlernen von kontrollierten und harmonischen Bewegungsabläufen durch einen verbesserten und gezielten Muskeleinsatz; die Kräftigung von Bauch, unterem Rücken, Hüfte und Gesäß; die Verbesserung von Konzentration, Körperkontrolle und Atmung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.09.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Grüenthaler Str. , Richterich Grüenthalerstr., Turnhalle Kaletsbenden, 52072 Aachen
08.09.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Grüenthaler Str. , Richterich Grüenthalerstr., Turnhalle Kaletsbenden, 52072 Aachen
15.09.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Grüenthaler Str. , Richterich Grüenthalerstr., Turnhalle Kaletsbenden, 52072 Aachen
06.10.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Grüenthaler Str. , Richterich Grüenthalerstr., Turnhalle Kaletsbenden, 52072 Aachen
27.10.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Grüenthaler Str. , Richterich Grüenthalerstr., Turnhalle Kaletsbenden, 52072 Aachen
03.11.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Grüenthaler Str. , Richterich Grüenthalerstr., Turnhalle Kaletsbenden, 52072 Aachen
10.11.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Grüenthaler Str. , Richterich Grüenthalerstr., Turnhalle Kaletsbenden, 52072 Aachen
17.11.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Grüenthaler Str. , Richterich Grüenthalerstr., Turnhalle Kaletsbenden, 52072 Aachen
24.11.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Grüenthaler Str. , Richterich Grüenthalerstr., Turnhalle Kaletsbenden, 52072 Aachen
01.12.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Grüenthaler Str. , Richterich Grüenthalerstr., Turnhalle Kaletsbenden, 52072 Aachen
08.12.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Grüenthaler Str. , Richterich Grüenthalerstr., Turnhalle Kaletsbenden, 52072 Aachen

15.12.2025

08:30 - 09:30 Uhr

Grünenthaler Str. , Richterich Grünenthalerstr., Turnhalle Kaletsbenden,
52072 Aachen
