

Power Pilates für mehr Flexibilität, Muskelkraft und Ausdauer

| | |
|-------------|--|
| Kursnummer | 261GP0114 |
| Beginn | Montag, 19.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr |
| Dauer | 5 U-Tage |
| Kursort | Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle |
| Gebühr | 82,00 € |
| Teilnehmer | 9 - 13 |
| Kursleitung | Steffi Fritze |

Kursbeschreibung:

Power Pilates ist ein dynamischer Ganzkörper-Workout-Kurs, der die Stabilität, die Haltung, die Flexibilität und die Kraft durch kontrollierte Pilates-Bewegungen in Kraft- und Balance-Übungen verbindet.

Wir intensivieren die Basisübungen und trainieren mit Pilates-Bällen und Therabändern.

Konkrete Inhalte

Atmung und Bewegungskoordination

Flexibilität und Beweglichkeit

Dehnung und Entspannung

Methoden:

Bewusstheit für Muskelaktivierung

Kraft und Balance- Übungen

Mitbringen:

eine Gymnastikmatte, ein kleines und ein großes Handtuch, ein Getränk (Wasser) und wärmende Socken

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|--|
| 19.01.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr | Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle |
| 26.01.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr | Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle |
| 09.02.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr | Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle |
| 16.02.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr | Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle |
| 23.02.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr | Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle |