Power Pilates für mehr Flexibilität, Muskelkraft und Ausdauer

Kursnummer	261GP0114
Beginn	Montag, 12.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Dauer	6 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
12.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
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