

## Pilates trifft Faszien-Training

Kursnummer	262GY1124
Beginn	Dienstag, 18.08.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
Gebühr	81,00 €
Teilnehmer	7 - 10
Kursleitung	Christina Wolkenhauer

In diesem Kurs kombinieren wir die präzise Stabilität des Pilates mit den tiefen myofaszialen Techniken des Faszientrainings. Jede Übung fördert die Beweglichkeit, löst Verspannungen und stärkt die Körpermitte. Durch Achtsamkeit, bewusste Atmung und kontrollierte Bewegungen kommen Körper und Geist in Einklang. Erlebe, wie du Stabilität, Kraft und innere Ruhe in Einklang bringst! Zum Abschluss gibt es eine regenerierende Phase.

### Ziel des Kurses:

Stabilisierung der Körpermitte  
Verbesserung der Beweglichkeit und Körperhaltung  
entspanntes Körpergefühl

### Mitzubringen

bequeme Kleidung, Trinken, Matte, Handtuch

Geeignet für alle, die beweglich, stabil und aktiv bleiben möchten.

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.08.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
25.08.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
01.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
08.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
15.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
22.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
29.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum