KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

Pilateskurs – Move, Flow & Medi

Gönn dir Zeit für Bewegung und Entspannung

Jeden Dienstag, 16.15-17.15 Uhr

Pilates stärkt nicht nur Bauch, Rücken und Beckenboden, sondern verbessert auch Koordination, Balance und Körperbewusstsein. Gleichzeitig hilft das Training dabei, Verspannungen zu lösen und neue Energie zu tanken.
Die Stunde beginnt mit einem Move-Warm-up, bei dem mobilisierende Bewegungen deinen Körper aktivieren. Im anschließenden Flow erwartet dich ein fließendes Mattentraining. Im Mittelpunkt stehen hier die Kräftigung der Tiefenmuskulatur, eine stabile Körpermitte sowie eine verbesserte Haltung und Beweglichkeit. Die Übungen werden kontrolliert, präzise und im Rhythmus der Atmung ausgeführt - ganz nach der Pilates-Methode von Joseph Pilates. Zum Abschluss der Stunde folgt eine entspannende Meditation.

Ort
Freyung, Abteistr. 23 (KEB)

Mitveranstalter
KEB, Bildungswerk Stadt Freyung

Referentin
Pilateslehrerin Susanne Eberl

Kosten
75 €

Hinweis
Der Kurs findet das ganze Jahr über am Dienstag 16.15-17.15 Uhr statt.
Neueinsteiger bzw. Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen!

Anmeldung
0160/8060710 oder 08558/9740409

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-04-30 08:34:00

Tel. (08551) 45 81
info@keb-freyung.de
www.keb-freyung.de