

H10-711146 Pilates

Beginn	Dienstag, 11.08.2026, 17:45 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	104,00 €
Dauer	16 Termine
Kursleitung	Doris Sehorsch-Haas
Kursort	OG 11, Darmstädter Landstr. 81, 60598 Frankfurt am Main

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining. Es besteht aus gelenkschonenden sanften fließenden Bewegungen und dem Wechsel zwischen Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Immer im Zusammenspiel mit einer bewussten Atmung. Unabhängig von Alter, Fitnesslevel und Geschlecht verändert es die Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten. So können Sie das Training nachhaltig mit in den Alltag verankern. Dauerhaft sorgt es rundum für ein besseres Wohlbefinden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.08.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
18.08.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
25.08.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
01.09.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
08.09.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
15.09.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
22.09.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
20.10.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
27.10.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
03.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
10.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
17.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
24.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
01.12.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
08.12.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
15.12.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11

[zur Kursdetail-Seite](#)