

H30-711102 Pilates Eine Alternative zum klassischen Rückentraining

Beginn Donnerstag, 22.01.2026, 19:45 - 20:45 Uhr

Kursgebühr 58,50 €

Dauer 9 Termine

Kursleitung Faye Kauter-Kohlhaas

Kursort LEV, Leverkusener Str. 7, 65929 Frankfurt

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. Das sorgt rundum für eine verbesserte Lebensqualität.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.01.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
29.01.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
05.02.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
12.02.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
19.02.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
26.02.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
05.03.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
12.03.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
19.03.2026	19:45 - 20:45 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus

[zur Kursdetail-Seite](#)