

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tiefliegenden, schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Pilates bringt Körper und Geist durch gezielte Übungen, Stretching und bewusste Atmung wieder ins Gleichgewicht. Es ist auch für Ungeübte jeden Alters gut zu erlernen.

Bringen Sie bitte bequeme Sportkleidung, warme Socken, ein großes und ein kleines Handtuch mit, zusätzlich eine eigene Matte.

Pilates

DD321077 - Barbora Lenneffer
61 € bei mind. 10 Teilnehmern
20 Unterrichtsstunden (15 x)
dienstags, 08.09.20-12.01.21
19.00-20.00 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Pilates

DD321078 - Barbora Lenneffer
61 € bei mind. 10 Teilnehmern
20 Unterrichtsstunden (15 x)
mittwochs, 09.09.20-20.01.21
11.00-12.00 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Pilates

DD321079 - Barbora Lenneffer
61 € bei mind. 10 Teilnehmern
20 Unterrichtsstunden (15 x)
mittwochs, 09.09.20-20.01.21
10.05-11.05 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Pilates

DD321081 - Birgit Meid
61 € bei mind. 10 Teilnehmern
20 Unterrichtsstunden (15 x)
mittwochs, 02.09.20-20.01.21
20.35-21.35 Uhr
Odenthal, Schulzentrum,
Bergisch Gladbacher Str. 10

Pilates

DD321081 - Birgit Meid
61 € bei mind. 10 Teilnehmern
20 Unterrichtsstunden (15 x)
mittwochs, 02.09.20-20.01.21
20.35-21.35 Uhr
Odenthal, Schulzentrum,
Bergisch Gladbacher Str. 10

Pilates

DD321082 - Birgit Meid
61 € bei mind. 10 Teilnehmern
20 Unterrichtsstunden (15 x)
donnerstags, 03.09.20-14.01.21
19.25-20.25 Uhr
Odenthal, Schulzentrum,
Bergisch Gladbacher Str. 10

Pilates

DD321083 - Birgit Meid
61 € bei mind. 10 Teilnehmern
20 Unterrichtsstunden (15 x)
donnerstags, 03.09.20-14.01.21
20.30-21.30 Uhr
Odenthal, Schulzentrum,
Bergisch Gladbacher Str. 10

Pilates

DD321084 - Barbora Lenneffer
61 € bei mind. 10 Teilnehmern
20 Unterrichtsstunden (15 x)
donnerstags, 10.09.20-14.01.21
19.30-20.30 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Pilates

DD321085 - Barbora Lenneffer
61 € bei mind. 10 Teilnehmern
20 Unterrichtsstunden (15 x)
donnerstags, 10.09.20-14.01.21
18.25-19.25 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Pilates für Anfänger

DD321086 - Barbora Lenneffer
61 € bei mind. 10 Teilnehmern
20 Unterrichtsstunden (15 x)
freitags, 11.09.20-15.01.21
8.55-9.55 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Pilates

DD321087 - Barbora Lenneffer
61 € bei mind. 10 Teilnehmern
20 Unterrichtsstunden (15 x)
freitags, 11.09.20-15.01.21
10.05-11.05 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

Pilates

DD321088 - Birgit Meid
61 € bei mind. 10 Teilnehmern
20 Unterrichtsstunden (15 x)
freitags, 04.09.20-15.01.21
15.15-16.15 Uhr
Odenthal, Schulzentrum,
Bergisch Gladbacher Str. 10

Pilates

DD321089 - Birgit Meid
61 € bei mind. 9 Teilnehmern
20 Unterrichtsstunden (15 x)
freitags, 04.09.20-15.01.21
16.20-17.20 Uhr
Odenthal, Schulzentrum,
Bergisch Gladbacher Str. 10



**Volkshochschule
Bergisch Gladbach**

Buchmühlenstraße 12
51465 Bergisch Gladbach
www.vhs-gl.de



Pilates

VHS macht gesünder!



**Volkshochschule
Bergisch Gladbach**