

261-55710 Pilates - in Büttgen

Beginn	Montag, 13.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	62,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Katja Ait Laama
Informationen	Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Handtuch als Unterlage
Kursort	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24, Hubertusstraße 22-24, 41564 Kaarst

Pilates ist eine sanfte, aber besonders effektive Form des Körpertrainings, das eine optimale Mischung aus Kräftigung, Stabilität und Beweglichkeit bietet. Der Fokus liegt dabei auf einer gezielten Kräftigung der tiefliegenden Rumpfmuskulatur mit dem Hauptziel, die Stabilität der Körpermitte, des Schultergürtels und des Beckenbodens zu fördern. Während des Pilatesstrainings konzentrieren Sie sich voll und ganz auf Ihren Körper, Ihre Atmung und die korrekte Ausführung der Übungen. Dadurch entsteht ein ganz neues Körperbewusstsein für korrekte aufrechte Haltung der Wirbelsäule, einen entspannten Schulter-Nackengebiet und für das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung, Anspannung und Entspannung. Pilates richtet sich an alle - auch an die, die bisher wenig Sport gemacht haben und ihre Fitness, Beweglichkeit und Körperhaltung verbessern möchten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
20.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
27.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
04.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
11.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
18.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
01.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
08.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
15.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
22.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24

[zur Kursdetail-Seite](#)