

## 261-55715 Pilates Level 1

Beginn	Dienstag, 02.06.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	33,00 €
Dauer	5x
Kursleitung	Sibylle Mann-Weber
Informationen	Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Handtuch als Unterlage
Kursort	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24, Hubertusstraße 22-24, 41564 Kaarst

In Level 1 erlernen Sie die Grundlagen, den Aufbau des "Powerhouse" und die korrekte Atmung. Ein Warm up mobilisiert die Wirbelsäule in langsamem und angemessenem Tempo bei korrekter Atmung. Ziel ist es das Erlernen der Pilates- und Beckenbodenübungen und die präzise und kontrollierte Ausführung. Der Fokus liegt auf Haltung, Aufrichtung der Wirbelsäule und Atmung. Die Stunde endet in der Regel mit einem entspannenden Cool-down/Stretching, um die trainierte Muskulatur zu dehnen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
09.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
16.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
23.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
30.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24

[zur Kursdetail-Seite](#)