

261-55716 Pilates Level 2

Beginn	Dienstag, 14.04.2026, 18:15 - 19:15 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 diesem Kurs für Fortgeschrittene wird die Stabilität mehr herausgefordert. Der Fokus liegt auf Intensität, Kraftausdauer, Dynamik und fließende Übergänge. Die Übungen sind komplexer und anspruchsvoller als in Level 1 und werden mit mehr Dynamik durchgeführt, sodass Beweglichkeit und Koordination gefordert werden. Die Atmung unterstützt auch hier die einzelnen Übungen. Kleingeräte können zur Steigerung des Widerstands eingesetzt werden. Auch diese Stunde endet in der Regel mit einem entspannenden Cool-Down/und Stretching, um die trainierte Muskulatur zu dehnen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.04.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
21.04.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
28.04.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
05.05.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
12.05.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24

[zur Kursdetail-Seite](#)