



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Pilates im Freien (Gruppe 1)

### Themenbereich

Gymnastik

### Kursbeschreibung

Pilates ist ein ganzheitliches, intensives, aber sanftes Krafttraining für den ganzen Körper, das vor allem eine Verbesserung der Körperstabilität, -haltung und des eigenen Körperbewusstseins bewirkt. Jede Übung wird mit exakten Bewegungen, bewusster Körperhaltung und kontrollierter Atmung ausgeführt.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

27.06.2024

### Ende

08.08.2024

### Kurstage

7

### Beginnzeit

18:00 Uhr

### Endzeit

19:00 Uhr

### Dauer

420 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Schlanders

### Zielgruppe

### Referent/in

Markus Tröger

### Gebühr

90 €

### Anmeldeschluss

27.06.2024

### Kursanbieter

KVW Bildung Vinschgau

### Detailseite zum Kurs

-

### Ansprechperson

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Pilates im Freien (Gruppe 2)

### Themenbereich

Gymnastik

### Kursbeschreibung

Pilates ist ein ganzheitliches, intensives, aber sanftes Krafttraining für den ganzen Körper, das vor allem eine Verbesserung der Körperstabilität, -haltung und des eigenen Körperbewusstseins bewirkt. Jede Übung wird mit exakten Bewegungen, bewusster Körperhaltung und kontrollierter Atmung ausgeführt.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

27.06.2024

### Ende

08.08.2024

### Kurstage

7

### Beginnzeit

19:15 Uhr

### Endzeit

20:15 Uhr

### Dauer

420 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Schlanders

### Zielgruppe

### Referent/in

Markus Tröger

### Gebühr

90 €

### Anmeldeschluss

27.06.2024



Corsi & Percorsi  
[corsiepercorsi.retecivilica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivilica.bz.it)

Kursanbieter  
KVW Bildung Vinschgau

Ansprechperson

Tel.  
Email

Detailseite zum Kurs

-



Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)