

PILATES KURSE 2026

PILATES CORE & DYNAMIK FLOW

*Bewegung im Flow, Kraft,
Zentrierung und innere Balance*

PILATES Kurs - Level 2:

Donnerstag: 19.15 - 20.45 Uhr

Kursstart: 05.02.2025

Kursgebühr: 160 € (10 KE)

ZPP Zertifizierter Kurs



PILATES CORE POWER

Diese energiegeladene PILATES Klasse bringt dich in deine Mitte - körperlich und mental. Mit fließenden Übergängen, gezieltem Core-Training und kraftvollen Übungen stärkst du deine Tiefenmuskulatur, verbesserrst deine Haltung und kommst in deine innere Balance. Eine PILATES Klasse, für alle, die gerne aktiv sind, ihre Power spüren wollen und sich gleichzeitig einen achtsamen Ausgleich zum Alltag wünschen. .

**MARION NOELLING, PILATES TRAINERIN,
GESUNDHEITSTRAINERIN B-LIZENZ, YIN YOGA LEHRERIN**



PILATES KURSE 2026

PILATES SANFTE KRAFT AUS DER KÖRPERMITTE

Zentrierung, Stärkung der
Körpermitte und innere Balance

PILATES Kurs Level 1 - 2:

Dienstag: 19.00 - 20.30 Uhr

Kursstart: 03.02.2025

Kursgebühr: 160 € (10 KE)

ZPP Zertifizierter Kurs



PILATES -

SANFTE KRAFT AUS DER KÖRPERMITTE

In diesem ganzheitlichen PILATES Kurs stärken wir sanft die tiefliegende Muskulatur, fördern die Beweglichkeit und durch tiefe Atmung finden wir zurück in unsere Mitte. Mit achtsamen Bewegungen, tiefer Atmung und dem Blick nach innen verbinden wir Körper & Geist. Ein geschützter Raum, in dem du dich wohlfühlen, los lassen und neue Kraft schöpfen kannst - ganz in deinem Tempo.

**MARION NOELLING, PILATES TRAINERIN,
GESUNDHEITSTRAINERIN B-LIZENZ, YIN YOGA LEHRERIN**

