

Pilates

Kurzbeschreibung:

Pilates ist ein ruhiges, wohltuendes Training, das den Körper stärkt und gleichzeitig für einen bewussten Ausgleich zum Alltag sorgt. Mit fließenden Übungen werden Haltung, Beweglichkeit und das Körpergefühl verbessert. Besonders gut eignet es sich, um Verspannungen zu lösen, neue Energie zu tanken und sich nach langem Sitzen wieder aufgerichtet und ausgeglichen zu fühlen.

Trainer*in: Erika Wolf

Zeitraum: 28.10.2026 – 03.02..2027

Wann: Mittwoch, 15:00 – 16:00 Uhr

Wo: Campus Alt-Saarbrücken,
Zentralgebäude, 1.OG, Funktionsraum

Niveau: Anfänger/innen & Fortgeschrittene

Zielgruppe: Beschäftigte & Studierende

Teilnehmeranzahl: max. 20

Kosten: keine

Anmeldung: <https://moodle.htwsaar.de/course/view.php?id=819>