

2601-023IF Pilates I

| | |
|-------------------|---|
| Kursnr.: | 2601-023IF |
| Beginn | Montag, 12.01.2026, 16:15 Uhr |
| Dauer | 35 Tage, 46,67 UE |
| Kursort | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| Gebühr | 175,00 € / DIAKOVERE Mitarbeitende: 0,00 € |
| Inhalte/Lernziele | <p>Das Ziel: Pilates ist ein funktionelles Training. Bei den Übungen werden, wie auch bei völlig alltäglichen Bewegungen, die sogenannten Muskelketten angesprochen und trainiert. Die gleichmäßige Dehnung und Kräftigung des gesamten Körpers hilft muskuläre Disbalancen auszugleichen. Ein regelmäßiges Training schafft mehr Beweglichkeit, eine bessere Haltung, einen starken Rücken, entspannte Schultern & Nacken und eine feste Körpermitte. Der ausklingende Entspannungsteil, hilft auch den letzten mentalen Stress abzubauen und man kann entspannt, locker und mit einem Lächeln den Kursraum verlassen.</p> <p>Pilates kann jeder unabhängig von Kondition oder Alter trainieren. Es ist mittlerweile zu einem festen Bestandteil modernen Körpertrainings geworden und wird von immer mehr Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen.</p> |
| Hinweis: | Dieser Kurs ist nur für DIAKOVERE Mitarbeitende |

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|---|
| 12.01.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| 19.01.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| 26.01.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| 02.02.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| 09.02.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 15; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7 |
| 23.02.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| 02.03.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| 16.03.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| 23.03.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| 30.03.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| 13.04.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 15; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7 |
| 20.04.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 15; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7 |
| 27.04.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| 04.05.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 15; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7 |
| 01.06.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| 08.06.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |

| | | |
|------------|-------------------|---|
| 15.06.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| 22.06.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 15; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7 |
| 29.06.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| 17.08.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 15; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7 |
| 14.09.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| 21.09.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| 28.09.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| 05.10.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| 12.10.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| 19.10.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| 26.10.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| 02.11.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| 09.11.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| 16.11.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| 23.11.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 15; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7 |
| 30.11.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| 07.12.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| 14.12.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |
| 21.12.2026 | 16:15 - 17:15 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude |

[zur Kursdetail-Seite](#)