

## 2601-023IF Pilates I

Kursnr.:	2601-023IF
Beginn	Montag, 12.01.2026, 16:15 Uhr
Dauer	40 Tage, 53,33 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 &amp; 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
11.05.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
18.05.2026	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
24.08.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
31.08.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
07.09.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
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 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
21.12.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude

[zur Kursdetail-Seite](#)