

Pilates für Frauen donnerstags 19.30 – 20.30 Uhr



Pilates für Frauen ist darauf ausgerichtet, den Körper zu stärken, die Haltung zu verbessern und die Tiefenmuskulatur gezielt aufzubauen. Der Fokus liegt besonders auf einer gesunden Körpermitte, Stabilität, Beweglichkeit und bewusster Atmung. Durch die Spezialisierung auf den Beckenboden und Rectus Diastase eignet sich das Training auch sehr gut für Frauen nach der Schwangerschaft oder für alle Frauen, die ihre Körpermitte sanft und effektiv stärken möchten.

- Was:** Pilates für Frauen und Mädchen ab 15 Jahren
- Leitung:** Souen Ursule
- Wo:** ELCH, Ecke Riehenstrasse / Im Surinam, Eingang Bau 6, 1. Stock, 4058 Basel, Villa Kunterbunt
- Wann:** Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Schnupperstunde kostet CHF 15.- Das Pilates findet an folgenden Daten statt:
16.04./23.04./30.04./07.05./21.05./28.05./04.06.und 11.06.2026
- Kosten:** Im 5er Abo
CHF 90.- für Mitglieder / CHF 120.- für Nichtmitglieder
- Besonderes:** Der Kurs findet bei mindestens 3 Teilnehmerinnen statt.
Max. Anzahl Teilnehmer:innen = 10
- Anmeldung:** für den 16.04.2026 via QR-Code
Danach via Mail elch@qtp-basel.ch.

