Noch freie Plätze: Pilates für Männer ab 50 Plus in der VHS Bergkamen

Die Volkshochschule Bergkamen bietet in ihrem Gesundheitsprogramm an der Lessingstraße 2, ab dem 29. Januar 2026 einen „Pilates-Kurs speziell für Männer ab 50 Jahren“ an. Das Angebot richtet sich an Männer, die ihre Beweglichkeit, Kraft und Körperhaltung verbessern und gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das insbesondere die Tiefenmuskulatur stärkt, die Wirbelsäule stabilisiert und die Körperwahrnehmung fördert. Der Kurs ist auf die Bedürfnisse von Männern in der zweiten Lebenshälfte abgestimmt und eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Teilnehmende mit ersten Trainingserfahrungen. Die Übungen werden kontrolliert und gelenkschonend ausgeführt.

Kursnummer: 3204

Pilates für den Mann 50 Plus
Leitung: Herr Martin Weber
Datum: 29. Januar 2026
Zeit: 11:15 – 12:15 Uhr
Ort: VHS Bergkamen, Lessingstraße 2 in 59192 Bergkamen
Kosten: 81,10 Euro

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter www.vhs.bergkamen.de. Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-2853002 oder 2853001, sowie per E-Mail unter vhs@bergkamen.de oder persönlich entgegen.