



Pilates

Wann: Sommersemester 2026

ab Freitag, 6. März 2026

jeweils von 12:15 bis 13:00 Uhr

Wo: Kepler Hall (Campus der JKU)

Pilates: das Ganzkörpertraining steht im Zeichen von Präzision, Kontrolle, Stabilität, einer tiefen, bewussten Atmung und Entspannung. Die Übungen beziehen den gesamten Körper – vom Scheitel über die Wirbelsäule bis zu den Zehenspitzen – mit ein und haben das Ziel, die Körpermitte (Powerhouse, „Core“) zu kräftigen.

Nimm dir 45 Minuten Zeit für dich selbst, um den Fokus auf deinen Körper und deine Seele zu richten, einen Ausgleich zur sitzenden Arbeit zu finden und vom Alltag abschalten zu können.

Mitzubringen sind: bequeme Sportbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte, Trinkflasche



Verena Enzenhofer

- ✓ BASI Pilates-Mattentrainerin
- ✓ zertifizierte Nordic Walking-Trainerin
- ✓ in Ausbildung zur Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin
- ✓ Personalentwicklerin an der JKU
- ✓ Soziologin

