

## BU70501 - Starker Rücken – entspannter Beckenboden

Beginn Dienstag, 14.04.2026, 08:30 - 09:30 Uhr

Kursgebühr 60,50 €

Dauer 11 x

Kursleitung Christina Masan

Kursort Gymnastikraum, Wingert 18, 35369 Gießen

Fit für den Alltag mit einem starken Rücken und einem entspannten Beckenboden! In dieser Stunde wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt, gedehnt. Durch Übungen aus dem Pilates und mit Unterstützung der Atmung wird der Beckenboden trainiert und zusätzlich entspannt.

Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.04.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
21.04.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
28.04.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
05.05.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
12.05.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
19.05.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
26.05.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
02.06.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
09.06.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
16.06.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
23.06.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum