

BU70701 - Pilates am Vormittag

Beginn	Donnerstag, 16.04.2026, 09:00 - 10:15 Uhr
Kursgebühr	73,00 €
Dauer	9 x
Kursleitung	Hildegard Pettyjohn
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, dass sich auf die tiefe Bauch-, Rücken-, Atem- und Beckenbodenmuskulatur konzentriert.

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.04.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
23.04.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
30.04.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
07.05.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
21.05.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
28.05.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
11.06.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
18.06.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
25.06.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum