

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, 35369 Gießen

Pilates ist ein ganzheitliches Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining, das gezielt die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur trainiert. Der Schulter-Nacken-Bereich wird gezielt gelockert und durch eine verbesserte Bewegungsweite und -länge wird die Körperhaltung positiv verändert. Eine bewusste Konzentration auf die Bewegung und Atmung wirkt stressreduzierend.

Der Kurs ist für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

Bitte eine Decke, warme Socken und ein Getränk 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