

BU71101 - Sanftes Pilates für Senioren 60+

Beginn	Dienstag, 14.04.2026, 17:45 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	71,50 €
Dauer	11 x
Kursleitung	Hildegard Pettyjohn
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35369 Gießen

Sie möchten sich im Alltag wieder selbständiger bewegen und suchen nach einer bewegungsfreudigen Gemeinschaft? Dann kommen Sie zu unserem Kurs "Sanftes Pilates für Senioren 60+" und profitieren auch Sie von den Übungen, um die Beweglichkeit zu verbessern, das Gleichgewicht zu stabilisieren und die Muskulatur zu stärken. Freude an der Bewegung und Spaß in der Gruppe sind garantiert.

Bitte ein Handtuch, warme Socken und ein Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.04.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
21.04.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
28.04.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
05.05.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
12.05.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
19.05.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
26.05.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
02.06.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
09.06.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
16.06.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
23.06.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum