

## BU71201 - Pilates - Alle Kraft kommt aus der Körpermitte -

Beginn Dienstag, 14.04.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr 71,50 €

Dauer 11 x

Kursleitung Hildegard Pettyjohn

Kursort Gymnastikraum, Wingert 18, 35369 Gießen

Die Pilates Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Der Schwerpunkt liegt vor allem bei den tiefliegenden kleinen und schwächeren Muskelgruppen von Bauch, Rücken und Beckenboden.

Das Pilates Training umfasst Kraftübungen, Stretching, Koordination/ Konzentration und bewusste Atmung. Bitte ein Handtuch, warme Socken und ein Getränk mitbringen.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                      |
|------------|-------------------|--------------------------|
| 14.04.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 21.04.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 28.04.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 05.05.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 12.05.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 19.05.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 26.05.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 02.06.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 09.06.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 16.06.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 23.06.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |