

## BU75001 - Yoga & Pilates - Workshop

Beginn	Samstag, 25.04.2026, 10:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	16,00 €
Dauer	1 x
Kursleitung	Anne Bierwirth
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35369 Gießen

In einem Mix aus Yoga & Pilates lernen wir Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Körperhaltung kennen, sowie zur Stärkung der tiefen Muskulatur und Wirbelsäule. Eine ausgeglichene Mischung aus Aktivität und Entspannung wirkt stressreduzierend für unseren Körper und Geist.

Bitte ein Handtuch, warme Socken und ein Getränk mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.04.2026	10:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum