

BV70501 - Starker Rücken – entspannter Beckenboden

Beginn Dienstag, 11.08.2026, 08:40 - 09:40 Uhr

Kursgebühr 93,50 €

Dauer 17 x

Kursleitung Christina Masan

Kursort Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Fit für den Alltag mit einem starken Rücken und einem entspannten Beckenboden! In dieser Stunde wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt, gedehnt. Durch Übungen aus dem Pilates und mit Unterstützung der Atmung wird der Beckenboden trainiert und zusätzlich entspannt.

Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.08.2026	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
18.08.2026	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
25.08.2026	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
01.09.2026	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
08.09.2026	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
15.09.2026	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
22.09.2026	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
29.09.2026	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
20.10.2026	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
27.10.2026	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.11.2026	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.11.2026	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.11.2026	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.11.2026	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
01.12.2026	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
08.12.2026	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
15.12.2026	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum