

BV70701 - Pilates am Vormittag

Beginn	Donnerstag, 13.08.2026, 09:00 - 10:15 Uhr
Kursgebühr	138,00 €
Dauer	17 x
Kursleitung	Hildegard Pettyjohn
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, dass sich auf die tiefe Bauch-, Rücken-, Atem- und Beckenbodenmuskulatur konzentriert. In der Aufwärmphase werden zudem Elemente aus dem vielseitigen Tanzstil Contemporary oder zeitgenössischer Tanz mit einbezogen.

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene. Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.08.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
20.08.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
27.08.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.09.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.09.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.09.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.09.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
01.10.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
22.10.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
29.10.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
05.11.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
12.11.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
19.11.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
26.11.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.12.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.12.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.12.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum