

BV71101 - Sanftes Pilates 60+

Beginn	Dienstag, 11.08.2026, 17:45 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	110,50 €
Dauer	17 x
Kursleitung	Hildegard Pettyjohn
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Sie möchten sich im Alltag wieder selbständiger bewegen und suchen nach einer bewegungsfreudigen Gemeinschaft? Dann kommen Sie zu diesem effektiven, aber sanften Training und profitieren auch Sie von den Übungen, um die Beweglichkeit und das Gleichgewicht zu verbessern und die tiefliegende Muskulatur zu stärken.
Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.08.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
18.08.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
25.08.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
01.09.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
08.09.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
15.09.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
22.09.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
29.09.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
20.10.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
27.10.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.11.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
01.12.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
08.12.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
15.12.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum