BV71201 - Pilates - Alle Kraft kommt aus der Körpermitte -

Beginn	Dienstag, 11.08.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	110,50 €
Dauer	17 x
Kursleitung	Hildegard Pettyjohn
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Pilates ist ein effektives und ganzheitliches Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining, das sich auf die tiefe Bauch-, Rücken-, Atem- und Beckenbodenmuskulatur konzentriert.

Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.08.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
18.08.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
25.08.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
01.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
08.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
15.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
22.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
29.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
20.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
27.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
01.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
08.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
15.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum