

BW70501 - Starker Rücken – entspannter Beckenboden

Beginn	Dienstag, 19.01.2027, 08:40 - 09:40 Uhr
Kursgebühr	49,50 €
Dauer	9 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
19.01.2027	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
26.01.2027	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
02.02.2027	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
09.02.2027	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
16.02.2027	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
23.02.2027	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
02.03.2027	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
09.03.2027	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
16.03.2027	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum