

BW71101 - Sanftes Pilates 60+

Beginn	Dienstag, 19.01.2027, 17:45 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	52,00 €
Dauer	8 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
19.01.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
26.01.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
02.02.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
16.02.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
23.02.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
02.03.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
09.03.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
16.03.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum