BW71201 - Pilates - Alle Kraft kommt aus der Körpermitte -

Beginn	Dienstag, 19.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	52,00 €
Dauer	8 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
19.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
26.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
02.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
16.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
23.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
02.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
09.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
16.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum