

BX70501 - Starker Rücken – entspannter Beckenboden

Beginn	Dienstag, 06.04.2027, 08:40 - 09:40 Uhr
Kursgebühr	66,00 €
Dauer	12 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
06.04.2027	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
13.04.2027	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
20.04.2027	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
27.04.2027	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
04.05.2027	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
11.05.2027	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
18.05.2027	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
25.05.2027	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
01.06.2027	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
08.06.2027	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
15.06.2027	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
22.06.2027	08:40 - 09:40 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum