BX70701 - Pilates am Vormittag

Beginn	Donnerstag, 08.04.2027, 09:00 - 10:15 Uhr
Kursgebühr	81,20 €
Dauer	10 x
Kursleitung	Hildegard Pettyjohn
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, dass sich auf die tiefe Bauch-, Rücken-, Atem- und Beckenbodenmuskulatur konzentriert. In der Aufwärmphase werden zudem Elemente aus dem vielseitigen Tanzstil Contemporary oder zeitgenössischer Tanz mit einbezogen.
Dieser Kurs eignet sich für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene. Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.04.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
15.04.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
22.04.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
29.04.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
13.05.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
20.05.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.06.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.06.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.06.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.06.2027	09:00 - 10:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum