

BX71101 - Sanftes Pilates 60+

Beginn	Dienstag, 06.04.2027, 17:45 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	78,00 €
Dauer	12 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
06.04.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
13.04.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
20.04.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
27.04.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
04.05.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
11.05.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
18.05.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
25.05.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
01.06.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
08.06.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
15.06.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
22.06.2027	17:45 - 18:45 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum