

## BX71201 - Pilates - Alle Kraft kommt aus der Körpermitte -

|             |                                         |
|-------------|-----------------------------------------|
| Beginn      | Dienstag, 06.04.2027, 19:00 - 20:00 Uhr |
| Kursgebühr  | 78,00 €                                 |
| Dauer       | 12 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                      |
|------------|-------------------|--------------------------|
| 06.04.2027 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 13.04.2027 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 20.04.2027 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 27.04.2027 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 04.05.2027 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 11.05.2027 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 18.05.2027 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 25.05.2027 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 01.06.2027 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 08.06.2027 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 15.06.2027 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 22.06.2027 | 19:00 - 20:00 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |