

Ganzkörpertraining mit Pilatesübungen

Kursnummer 26S241172

Beginn Donnerstag, 10.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Dauer 12 Termine

Ort GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle

Dozent noch nicht bekannt

Kursentgelt 80,00 €

Verbesserung der allgemeinen Fitness, Steigerung von Koordination und Kraft, kurzes Herz-Kreislauftraining mit mittlerer Intensität, Wirbelsäulengymnastik, Beweglichkeit- und Stabilitätstraining; Gleichgewichts- und Entspannungsübungen.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

10.09.2026 17:00 - 18:00 Uhr GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle

17.09.2026 17:00 - 18:00 Uhr GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle

24.09.2026 17:00 - 18:00 Uhr GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle

01.10.2026 17:00 - 18:00 Uhr GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle

05.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle

12.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle

19.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle

26.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle

03.12.2026 17:00 - 18:00 Uhr GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle

10.12.2026 17:00 - 18:00 Uhr GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle

17.12.2026 17:00 - 18:00 Uhr GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle

07.01.2027 17:00 - 18:00 Uhr GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)