Ganzkörpertraining mit Pilatesübungen

Kursnummer 26S241172

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

Dauer 11 Termine

Ort GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle

Dozent Britta Shulamit Jakobi

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
08.10.2026	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
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

zur Kursdetail-Seite