

Ganzkörpertraining mit Pilatesübungen

Kursnummer 26S241173
Beginn Donnerstag, 10.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Dauer 11 Termine
Ort GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
Dozent noch nicht bekannt
Kursentgelt 74,00 €

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	18:00 - 19:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
17.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
24.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
01.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
05.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
12.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
19.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
26.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
03.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
10.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
17.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)