

Ganzkörpertraining mit Pilatesübungen

Kursnummer 26S241174

Beginn Donnerstag, 15.10.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle

Dozent Britta Shulamit Jakobi

Kursentgelt 7,00 €

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
15.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)