Ganzkörpertraining mit Pilatesübungen

Kursnummer 27S241172

Beginn Donnerstag, 14.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr

Dauer 22 Termine

Ort GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle

Dozent Britta Shulamit Jakobi

Kursentgelt 147,00 €

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
14.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
21.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
28.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
11.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
18.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
25.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
04.03.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
11.03.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
18.03.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
08.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
15.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
22.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
29.04.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
13.05.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
20.05.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
03.06.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
10.06.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
17.06.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle

24.06.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
01.07.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
08.07.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
15.07.2027	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle

zur Kursdetail-Seite