

Power Pilates für mehr Flexibilität, Muskelkraft und Ausdauer

Kursnummer	251GP0214
Beginn	Montag, 28.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
Gebühr	71,75 €
Teilnehmer	9 - 13
Kursleitung	Steffi Fritze

Wir intensivieren die Basisübungen und trainieren mit Pilates-Bällen und Therabändern.

Bitte eine Gymnastikmatte, ein kleines und ein großes Handtuch, ein Getränk (Wasser) und wärmende Socken mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.04.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
12.05.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
19.05.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
26.05.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
02.06.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
23.06.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
30.06.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle