Power Pilates für mehr Flexibilität, Muskelkraft und Ausdauer

Kursnummer	252GP0014
Beginn	Montag, 18.08.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Dauer	6 U-Tage
Kursort	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
Gebühr	72,00 €
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
18.08.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
01.09.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
08.09.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
15.09.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
22.09.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle
29.09.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Wedemark-Hellendorf; Grundschule Am Steinkreis; Sporthalle