Pilates

Die Agenda von Stäfa wird neu auf der online Nachbarschaftsplattform fuerenand.ch geführt. Die Agenda auf der Website staefa.ch wird nicht mehr aktualisiert und demnächst gelöscht. Die neue Agenda finden Sie unter diesem Link: Veranstaltungen auf fuerenand.ch

20. März 2019, 10:45 bis 11:45 Uhr

Pilates

mit Karola Feurle 18 Lektionen

Beim Pilates werden vor allem die tiefer liegenden Muskeln gestärkt. Deshalb ist es eine hervorragende Methode, um Rückenschmerzen zu lindern und die Körperhaltung zu verbessern. Die Atmung wird in die Bewegungsabläufe mit einbezogen und ermöglicht so ein konzentriertes "Bei-sich-sein".

Veranstaltungsort

Foyer, Alte Krone
Goethestrasse 14
8712 Stäfa
Lageplan

Weitere Information

Kurs 19S-311-01

Allgemeine Angaben

Tel. 044 557 10 66
info@vhs-staefa.ch
https://www.vhs-staefa.ch

CHF 360.00

Tickets bestellen

Organisator

VHS Stäfa und Umgebung

weitere Termine

- 27. Februar 2019, 10:45 – 11:45 (bereits vorbei)
- 6. März 2019, 10:45 – 11:45 (bereits vorbei)
- 13. März 2019, 10:45 – 11:45 (bereits vorbei)
- 20. März 2019, 10:45 – 11:45 (bereits vorbei)
- 27. März 2019, 10:45 – 11:45 (bereits vorbei)
- 3. April 2019, 10:45 – 11:45 (bereits vorbei)
- 10. April 2019, 10:45 – 11:45 (bereits vorbei)
- 17. April 2019, 10:45 – 11:45 (bereits vorbei)
- 8. Mai 2019, 10:45 – 11:45 (bereits vorbei)
- 15. Mai 2019, 10:45 – 11:45 (bereits vorbei)
- 22. Mai 2019, 10:45 – 11:45 (bereits vorbei)
- 29. Mai 2019, 10:45 – 11:45 (bereits vorbei)
- 5. Juni 2019, 10:45 – 11:45 (bereits vorbei)
- 12. Juni 2019, 10:45 – 11:45 (bereits vorbei)
- 19. Juni 2019, 10:45 – 11:45 (bereits vorbei)
- 26. Juni 2019, 10:45 – 11:45 (bereits vorbei)
- 3. Juli 2019, 10:45 – 11:45 (bereits vorbei)
- 10. Juli 2019, 10:45 – 11:45 (bereits vorbei)

SMS-Reminder