

Yoga und Pilates - Onlinekurs

Kursnummer	251GR0330
Beginn	Mittwoch, 21.05.2025, 18:00 - 19:15 Uhr
Dauer	10 U-Tage
Kursort	Online- Kurs
Gebühr	83,00 €
Teilnehmer	1 - 12
Kursleitung	Natalja Seel

Kursbeschreibung:

Yoga und Pilates ist eine schöne Kombination aus sanften Übungen und Entspannung.

Ziel des Kurses:

Gesamte Körpermuskulatur aktivieren
Verspannungen entgegenwirken

Konkrete Inhalte:

Zuerst werden die Muskeln des gesamten Körpers sanft gekräftigt.
Anschließend kannst du viele Dehnübungen, Massagetechniken und Entspannungsmethoden kennenlernen.
Durch eine Entspannung am Ende der Einheit kannst Du neue Energie tanken.

Teilnahmevoraussetzung:

Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

Materialien:

Matte, Handtuch oder ein Yogagurt, Tennisball

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.05.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
28.05.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
04.06.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
11.06.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
18.06.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
25.06.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
02.07.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
09.07.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
16.07.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
23.07.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs