

Yoga und Pilates - Onlinekurs

Kursnummer	252GY0300
Beginn	Mittwoch, 24.09.2025, 18:00 - 19:15 Uhr
Dauer	10 U-Tage
Kursort	Online- Kurs
Gebühr	120,00 €
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
24.09.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
01.10.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
08.10.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
15.10.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
22.10.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
05.11.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
12.11.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
19.11.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
26.11.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
03.12.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs