

Hatha Yoga mit Pilateselementen

Kursnummer	261GY0112
Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 16:30 - 17:30 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
Gebühr	64,00 €
Teilnehmer	7 - 10
Kursleitung	Sylvia Stoepper

Kursbeschreibung

Wie passen Hatha Yoga und Pilates zusammen? Beide stärken Körper, Geist und Seele und lassen sich prima miteinander verbinden. . Es ist eine großartige Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und ein ganzheitliches Wohlbefinden zu erreichen

Ziel

Mehr Flexibilität der gesamten Muskulatur
Kraft fördern
Körperhaltung verbessern
die Achtsamkeit und Entspannung erleben

Methoden

Atem- und Entspannungsübungen
Training der verschiedenen Körperregionen

Mitzubringen

Trinkflasche, bequeme Sportkleidung

Der Kurs ist für Anfänger,*innen, Wiedereinsteiger*innen und Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen geeignet. Es werden unterschiedliche Variationen der Übungen angeboten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.03.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
18.03.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
08.04.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
15.04.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
22.04.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
29.04.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
06.05.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung