Yoga und Pilates - Onlinekurs

Kursnummer	261GY0300
Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 18:00 - 19:15 Uhr
Dauer	12 U-Tage
Kursort	Online- Kurs
Gebühr	116,00 €
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
04.03.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
11.03.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
18.03.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
25.03.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
01.04.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
15.04.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
22.04.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
29.04.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
06.05.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
13.05.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
20.05.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs
03.06.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Online- Kurs