

Hatha Yoga mit Pilateselementen

| | |
|-------------|---|
| Kursnummer | 262GY0142 |
| Beginn | Mittwoch, 28.10.2026, 16:30 - 17:30 Uhr |
| Dauer | 8 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 |
|------------|-------------------|---|
| 28.10.2026 | 16:30 - 17:30 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 04.11.2026 | 16:30 - 17:30 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 11.11.2026 | 16:30 - 17:30 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 18.11.2026 | 16:30 - 17:30 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 25.11.2026 | 16:30 - 17:30 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 02.12.2026 | 16:30 - 17:30 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 09.12.2026 | 16:30 - 17:30 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 16.12.2026 | 16:30 - 17:30 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |