

Kurstage für Kurs 252302685 (Yoga & Pilates für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene)

Bei diesem Ganzkörpertraining werden Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonischen, fließenden Bewegungen aus Pilates und Yoga kombiniert. Auf sanfe Weise werden die tiefliegenden Muskelgruppen stimuliert. Die Körpermitte - das Benhum - wird gekräftigt, eine gute Voraussetzung für eine verbesserte Haltung, gute Beweglichkeit und ein optimales Körpergefühl.

Datum	Uhrzeit	Ort
27.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Dorfstr. 48, Hohberg HW RSV Hofweier Gymnastikraum
03.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Dorfstr. 48, Hohberg HW RSV Hofweier Gymnastikraum
10.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Dorfstr. 48, Hohberg HW RSV Hofweier Gymnastikraum
24.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Dorfstr. 48, Hohberg HW RSV Hofweier Gymnastikraum
03.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Dorfstr. 48, Hohberg HW RSV Hofweier Gymnastikraum
10.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Dorfstr. 48, Hohberg HW RSV Hofweier Gymnastikraum
17.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Dorfstr. 48, Hohberg HW RSV Hofweier Gymnastikraum
24.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Dorfstr. 48, Hohberg HW RSV Hofweier Gymnastikraum