

Kurstage für Kurs 261302687 (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
21.04.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Narrenkeller Römerstraße, Schutterwald Höfen, Kindergarten , Gymnastikraum
28.04.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Narrenkeller Römerstraße, Schutterwald Höfen, Kindergarten , Gymnastikraum
05.05.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Narrenkeller Römerstraße, Schutterwald Höfen, Kindergarten , Gymnastikraum
12.05.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Narrenkeller Römerstraße, Schutterwald Höfen, Kindergarten , Gymnastikraum
19.05.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Narrenkeller Römerstraße, Schutterwald Höfen, Kindergarten , Gymnastikraum
09.06.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Narrenkeller Römerstraße, Schutterwald Höfen, Kindergarten , Gymnastikraum
16.06.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Narrenkeller Römerstraße, Schutterwald Höfen, Kindergarten , Gymnastikraum
23.06.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Narrenkeller Römerstraße, Schutterwald Höfen, Kindergarten , Gymnastikraum
30.06.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Narrenkeller Römerstraße, Schutterwald Höfen, Kindergarten , Gymnastikraum
07.07.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Narrenkeller Römerstraße, Schutterwald Höfen, Kindergarten , Gymnastikraum