

# **Kurstage für Kurs 261302688 (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.

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
21.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Dorfstr. 48, Hohberg HW RSV Hofweier Gymnastikraum
28.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Dorfstr. 48, Hohberg HW RSV Hofweier Gymnastikraum
05.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Dorfstr. 48, Hohberg HW RSV Hofweier Gymnastikraum
12.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Dorfstr. 48, Hohberg HW RSV Hofweier Gymnastikraum
19.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Dorfstr. 48, Hohberg HW RSV Hofweier Gymnastikraum
09.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Dorfstr. 48, Hohberg HW RSV Hofweier Gymnastikraum
16.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Dorfstr. 48, Hohberg HW RSV Hofweier Gymnastikraum
23.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Dorfstr. 48, Hohberg HW RSV Hofweier Gymnastikraum
30.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Dorfstr. 48, Hohberg HW RSV Hofweier Gymnastikraum
07.07.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Dorfstr. 48, Hohberg HW RSV Hofweier Gymnastikraum