

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 sanfte 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	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