

EAB30171 Yoga meets Pilates - Livestream

Beginn	Dienstag, 20.04.2021, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	39,00 € (inkl. MwSt.)
Kursgebühr ermäßigt	31,50 € (inkl. MwSt.)
Dauer	9 Termine
Kursleitung	Carola Röder
Kursort	, ,

Eine Kombination aus Halte-, Gleichgewichts- und Dehnübungen, die mit dem Bewegungskonzept aus dem "Powerhouse" vereint werden. Angesprochen werden hierbei die tieferliegenden Muskelgruppen, die durch langsam fließende Übungen gestärkt werden. Dies sorgt für eine bessere Körperhaltung und Körperwahrnehmung, regt den Kreislauf an und verbessert die Koordination. Atem- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.04.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Livestream
27.04.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Livestream
04.05.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Livestream
11.05.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Livestream
18.05.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Livestream
08.06.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Livestream
15.06.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Livestream
22.06.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Livestream
29.06.2021	18:30 - 19:30 Uhr	Livestream

[zur Kursdetail-Seite](#)