A2506551 Yoga Fitness

Beginn	Mittwoch, 05.02.2025, 17:45 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	40,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Ramona Hoberg
Kursort	, Korseifener Str. 27, 51597 Morsbach

Yoga Fitness eignet sich für alle sportgesunden Menschen, die ihre Kraft, Ausdauer und Flexibilität trainieren wollen. Yoga Fitness verbindet Atmung mit Bewegung und trainiert den gesamten Körper vom Kopf bis zu den Zehen.
Gleichzeitig kann das eigene Wohlbefinden und Körpergefühl verbessert, sowie innere Ruhe und Ausgeglichenheit unterstützt werden.

Benötigt wird: lockere Kleidung, eine rutschfeste Matte, nach Möglichkeit 2 Yogablöcke, ein Handtuch und eine Decke (das Training wird barfuß durchgeführt)!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.02.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27
12.02.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27
19.02.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27
12.03.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27
19.03.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27
26.03.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27
02.04.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27
09.04.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27
30.04.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27
07.05.2025	17:45 - 18:45 Uhr	Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27