A2507553 Yoga-Fitness

Beginn	Montag, 17.02.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	60,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Susanne Bockemühl
Kursort	, Rolandsborn 14, 51588 Nümbrecht

Mit Yoga-Fitness wird der ganze Körper vom Kopf bis zu den Zehen gestärkt. Gleichzeitig wird die Dehnfähigkeit bzw. Flexibilität gefördert und verbessert. Atmung, Haltung und Bewegung werden miteinander verbunden.
Den Stundenabschluss bildet eine Schlussentspannung.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, Handtuch, Decke und - wenn möglich - Yoga-Block, -Gurt und kleines Kissen mitbringen.

Wir bitten um Beachtung, dass die Kurstermine 2 und 3 in den Herbstferien liegen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.02.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
24.02.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
10.03.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
24.03.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
31.03.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
07.04.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
28.04.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
05.05.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
12.05.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
19.05.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth