

Pilates meets Yoga - Für alle, die beides mögen

Wer sowohl die Übungen der Pilatesmethode zur Kräftigung und Stabilisierung des ganzen Körpers wie auch die Körperstellungen des Yogas liebt, um Beweglichkeit und Dehnfähigkeit zu verbessern, ist in diesem Kurs richtig aufgehoben. Durch den harmonischen Fluss von Atem und Bewegung fühlt man sich gestärkt und entspannt zugleich. Neben diesen Übungen gibt es natürlich auch Momente der Entspannung und der kurzen Meditation.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Kissen, Handtuch, Getränk.

Kurs-Nr.	96-220 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Ursula Herbers
Daten und Kosten	Montag, 29.04.2024, 08:30 - 09:30 Uhr 49,20 Euro
Veranstaltungsort	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken Wesuweer Hauptstr. 46, 49733 Haren (Ems) Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weiß

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.04.2024	08:30 - 09:30 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
06.05.2024	08:30 - 09:30 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
13.05.2024	08:30 - 09:30 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
27.05.2024	08:30 - 09:30 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
03.06.2024	08:30 - 09:30 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
10.06.2024	08:30 - 09:30 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
17.06.2024	08:30 - 09:30 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
24.06.2024	08:30 - 09:30 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken