

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 |