

B2507553 Yoga-Fitness

| | |
|-------------|---------------------------------------|
| Beginn | Montag, 13.10.2025, 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 Schlusssentspannung.

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

Wir bitten um Beachtung, dass der erste und zweite Kurstermin jeweils in den Herbstferien liegt.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|------------------------------|
| 13.10.2025 | 17:30 - 19:00 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 20.10.2025 | 17:30 - 19:00 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 27.10.2025 | 17:30 - 19:00 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 03.11.2025 | 17:30 - 19:00 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 10.11.2025 | 17:30 - 19:00 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 17.11.2025 | 17:30 - 19:00 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 24.11.2025 | 17:30 - 19:00 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 01.12.2025 | 17:30 - 19:00 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 15.12.2025 | 17:30 - 19:00 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |
| 22.12.2025 | 17:30 - 19:00 Uhr | Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth |