

## 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
08.12.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
15.12.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth