

B2607553 Yoga-Fitness

Beginn	Montag, 05.10.2026, 17:30 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	64,00 €
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.

Achtung! Kurs findet auch in der Herbstferien NRWs statt!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.10.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
12.10.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
19.10.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
26.10.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
02.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
09.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
16.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
23.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
30.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
07.12.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth