

261-54501 Yoga und Pilates = YOLATES

Beginn	Mittwoch, 25.02.2026, 19:45 - 21:15 Uhr
Kursgebühr	115,00 €
Dauer	16x
Kursleitung	Alejandra Anguera Alemany
Informationen	Bitte mitbringen: Handtuch als Unterlage und bequeme Kleidung (Socken, keine Turnschuhe).
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sanfte, aber effektive Übungen suchen, um den Körper zu stärken, die Wirbelsäule gesund zu halten und Energie zu tanken. Die Übungen kombinieren die besten Techniken von Pilates und Yoga, um Körper und Geist auf ausgewogene Weise zu trainieren und die Bewegungen mit Atemtechniken in Einklang zu bringen. Respektieren Sie den eigenen Körper, indem Sie die Intensität entsprechend Ihrer Fähigkeiten wählen. Der Kurs endet mit der Entspannung durch Klangschalen, die das Wohlbefinden und den Kontakt mit sich selbst fördert.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.02.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
04.03.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
11.03.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
18.03.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
25.03.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
15.04.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
22.04.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
29.04.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
06.05.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
13.05.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
20.05.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
27.05.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
03.06.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
10.06.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
17.06.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
24.06.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112