

261-54502 Yoga und Pilates = YOLATES

Beginn	Donnerstag, 26.02.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	69,00 €
Dauer	14x
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. Jeder Teilnehmer kann die Intensität entsprechend seinen Fähigkeiten wählen, wobei die Fähigkeiten des eigenen Körpers respektiert werden. Der Kurs endet mit der Entspannung durch Klangschalen, die das Wohlbefinden und den Kontakt mit sich selbst fördert.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
05.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
12.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
19.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
26.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
16.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
23.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
30.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
07.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
21.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
28.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
11.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
18.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
25.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112

[zur Kursdetail-Seite](#)