

261-54503 Yoga und Pilates = YOLATES

Beginn	Freitag, 27.02.2026, 09:15 - 10:45 Uhr
Kursgebühr	108,00 €
Dauer	15x
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 Personen geeignet - von Anfängern bis zu fortgeschrittenen Pilates- und/oder Yogateilnehmern, 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
27.02.2026	09:15 - 10:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
06.03.2026	09:15 - 10:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
13.03.2026	09:15 - 10:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
20.03.2026	09:15 - 10:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
27.03.2026	09:15 - 10:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
17.04.2026	09:15 - 10:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
24.04.2026	09:15 - 10:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
08.05.2026	09:15 - 10:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
15.05.2026	09:15 - 10:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
22.05.2026	09:15 - 10:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
29.05.2026	09:15 - 10:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
05.06.2026	09:15 - 10:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
12.06.2026	09:15 - 10:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
19.06.2026	09:15 - 10:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
26.06.2026	09:15 - 10:45 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112

[zur Kursdetail-Seite](#)