

YOGILATES

Yogilates ist eine Kombination aus Yoga- und Pilatesübungen, ein perfektes Training für Körper und Seele, geeignet für Anfänger.

Es wird sich gedehnt, gestreckt und die kräftigenden und entspannenden Elemente aus Yoga und Pilates geben in der Kombination das perfekte Ganzkörperworkout. Das bewusste Atmen wird geübt sowie Kraft und Beweglichkeit gezielt verbessert.

Lernen Sie dem Stress zu entfliehen, spüren Sie bewusst Ihren Körper und tanken Sie neue Energie. Positiver Nebeneffekt: die Muskeln werden gestärkt sowie Wirbelsäule und Gelenke geschmeidig gemacht.

Wann: Montag, 02.06.- 14.07.2025, 10:00 - 11:30 Uhr

8 VA / 16 UE

Wo: KVHS Aschersleben, Raum 1

Wer: Uwe Kösling

Gebühr: 80,00 €



Interesse?
Einfach online buchen!
kvhs.salzlandkreis.de

**Bitte beachten Sie auch
unsere Angebote:
„Bildung auf Bestellung“**

Bitte melden Sie sich stets an!
Kreisvolkshochschule Salzlandkreis
Tel. 03471 684-624014
E-Mail: kvhs@kreis-slk.de
Kostenfreie Abmeldungen sind bis 5 Tage vor dem
Termin möglich.