

24F-3344 Pilates plus Yoga

Beginn	Montag, 08.01.2024, 10:15 - 11:45 Uhr
Kursgebühr	101,00 €
Dauer	21 Vormittage
Kursleitung	Olga Neustädter
Kursort	vhs Meditationsraum, Westpromenade 9, 52525 Heinsberg

Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining, bei dem Sie Ihre Flexibilität, Kraft und Ausdauer erhöhen können. Durch gezielte Übungen wird Ihr Körper gestrafft, gekräftigt und gelockert, wobei Sie nur sich selbst wahrnehmen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.01.2024	10:15 - 11:45 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
15.01.2024	10:15 - 11:45 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
22.01.2024	10:15 - 11:45 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
29.01.2024	10:15 - 11:45 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
05.02.2024	10:15 - 11:45 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
19.02.2024	10:15 - 11:45 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
26.02.2024	10:15 - 11:45 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
04.03.2024	10:15 - 11:45 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
11.03.2024	10:15 - 11:45 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
18.03.2024	10:15 - 11:45 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
15.04.2024	10:15 - 11:45 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
22.04.2024	10:15 - 11:45 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
29.04.2024	10:15 - 11:45 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
06.05.2024	10:15 - 11:45 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
13.05.2024	10:15 - 11:45 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
27.05.2024	10:15 - 11:45 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
03.06.2024	10:15 - 11:45 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
10.06.2024	10:15 - 11:45 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
17.06.2024	10:15 - 11:45 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum
24.06.2024	10:15 - 11:45 Uhr	vhs-Gebäude Meditationsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)