

Sommerakademie: Yogilates

Sommerakademie: Yogilates

Yoga und Pilates sind derzeit die beliebtesten Sportarten unter Frauen, da sie einen schönen Körper formen und gleichzeitig für Entspannung sorgen. Die Kombination aus beidem, auch Yogilates genannt, verbindet kraftvolle und entspannende Elemente aus dem Yoga mit den rückenstärkenden und körpertraffenden Übungen von Joseph Pilates. Yoga und Pilates ist die perfekte Mischung aus Kraft-Elementen, Atem-Übungen, Balancetechniken und Dehnübungen - für einen schönen Körper. Durch konzentriertes Training stellt sich schon nach wenigen Übungs-Einheiten ein besseres Körpergefühl ein und in Stress-Situationen wird man resistenter. Der Kurs beginnt mit einer Einheit zum gezielten Training der Faszien mit der Faszien-Rolle. Hierdurch wird die Elastizität des Bindegewebes erhöht, Verklebungen beseitigt, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit gesteigert. Bitte bringen Sie eine Matte und ein großes Handtuch mit. ----- Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregulungen (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregulungen zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind, diese können Sie während des Kursgeschehens absetzen. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im gesamten Gebäude untersagt, Getränke im geschlossenen Behältnis sind möglich. Der Umkleideraum kann nicht genutzt werden.

Dozent(en):	Bittmann, Ina
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 16.07.2020 - Do. 13.08.2020
Dauer:	4 Termine
Gebühren:	27,60 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine

16.07.2020	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
23.07.2020	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
06.08.2020	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
13.08.2020	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum