

## Sommerakademie: Yogilates -NEU-

Sommerakademie: Yogilates -NEU-

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 körperstraffenden 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.

|                       |                                    |
|-----------------------|------------------------------------|
| Dozent(en):           | Bittmann, Ina                      |
| Veranstaltungsort:    | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum       |
| Veranstaltungstag(e): | Dienstag                           |
| Zeitraum:             | Di. 09.07.2019 - Di. 30.07.2019    |
| Dauer:                | 4 Termine                          |
| Gebühren:             | 17,06 € (17,06 € ab 8 Teilnehmern) |
| Mindestteilnehmer:    | 6                                  |
| Teilnehmer maximal:   | 13                                 |

### Einzeltermine

|            |                   |                              |
|------------|-------------------|------------------------------|
| 09.07.2019 | 19:00 - 20:00 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 16.07.2019 | 19:00 - 20:00 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 23.07.2019 | 19:00 - 20:00 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |
| 30.07.2019 | 19:00 - 20:00 Uhr | VHS: Raum 10 - Gymnastikraum |