

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. 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.

Dozent(en):	Bittmann, Ina
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 11.07.2019 - Do. 01.08.2019
Dauer:	4 Termine
Gebühren:	27,60 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	13

Einzeltermine

11.07.2019	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
18.07.2019	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
25.07.2019	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
01.08.2019	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum