

Mit YOGILATES entspannt
in den Feierabend

SANDRA STOCKER
Zertifiziert für Yoga/Pilates/Rückenschule

Anmeldung: 04403 624716



Kurs 607	Kurs 608
Dienstag	Dienstag
17:00 – 18:15 Gesundheitshaus Seerose, Seerosenweg 3 Yogaraum Erdgeschoss	17:00 – 18:15 Gesundheitshaus Seerose, Seerosenweg 3 Yogaraum Erdgeschoss
13.01.2026	07.04.2026
20.01.2026	14.04.2026
27.01.2026	21.04.2026
03.02.2026	28.04.2026
10.02.2026	05.05.2026
17.02.2026	12.05.2026
24.02.2026	19.05.2026
03.03.2026	26.05.2026
10.03.2026	02.06.2026
17.03.2026	09.06.2026

YOGILATES vereint zwei Welten miteinander: die Kräftigung der Muskulatur des Rückens sowie die Stabilisierung der Beckenboden und Bauchmuskulatur durch Übungen aus dem Pilates-Training...

...und die Körperwahrnehmung und Tiefenentspannung mit Yoga-Übungen. Im Einklang mit der Atmung ist es ein ganzheitliches Trainingskonzept, das für jeden geeignet ist, da alle Übungen für die Teilnehmenden angemessen ausgeführt werden.



*Kursgebühren 10 x 60 Min.

Mitglieder: 55,00 Euro

Gäste: 65,00 Euro

Bitte Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen
und warme Socken mitbringen.