262L33021

Yoga Pilates

Beginn	Freitag, 25.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr	165,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Mirjana Straatmann
Kursort	AR, Bewegungr., Hauptstr. 19, 69190 Walldorf

In diesem Kurs werden die positiven Wirkungen von Yoga und Pilates perfekt kombiniert: Yoga konzentriert sich auf Atmung, Beweglichkeit und innere Ausgeglichenheit - Pilates gibt Kraft und strafft den Körper. Dieser Kurs setzt eine gewisse sportliche Fitness voraus, es sollten keine größeren Bewegungseinschränkungen vorliegen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.09.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
02.10.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
09.10.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
23.10.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
06.11.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
13.11.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
20.11.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
27.11.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
04.12.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
11.12.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
18.12.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
15.01.2027	10:00 - 11:30 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
22.01.2027	10:00 - 11:30 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
29.01.2027	10:00 - 11:30 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
05.02.2027	10:00 - 11:30 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19

Kurs-Details online ansehen

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum
Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb