

Du magst Yoga? Du magst Pilates?

Ab Januar 2018 finden mittwochs um 18:00 Uhr und donnerstags um 19:00 Uhr Yogalates-Kurse statt.

KURSDAUER 60 MIN.

Yogalates

vereint Yoga und Pilates zu einer perfekten Symbiose.
Der Einklang aus Bewegung und Atmung beider Lehren bildet die Basis.
Der Pilateteil kräftigt besonders die Körpermitte und beim Yogateil fließen meditative Asanas ein.
Grundkenntnisse beider Lehren sind von Vorteil.