26-72915 Rhythmus & Yoga - Energie trifft auf Balance Entspannt in die Woche starten

Entgelt	44,00 €
Dauer	11x
Kursleitung	Silvia Nikolic
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Wasser, Gymnastikmatte, Decke/Wollsocken
Kursort	Grundschule (GSR), Turnhalle, , Schulstraße 20, 90574 Roßtal

Gerade der Beginn einer Woche fordert uns, sodass wir uns bereits nach dem Wochenende nach dem nächsten Wochenende sehnen. Wahre, tiefe Erholung wünschen wir uns und doch fehlt es in unserem Alltag allzu oft an der Umsetzung.
Immer mehr zu leisten und zu funktionieren, erfordert Disziplin und permanentes Präsentsein - für jeden und für alle. Doch zu sich selbst zu kommen - sich zu verbinden - das schaffen wir immer seltener.
Die abendliche Montagsstunde, soll Sie genau da abholen. Mit ruhigen Bewegungsabläufen und schonenden Yoga-Elementen, fördern wir Ihre Beweglichkeit. Mit fließenden Bewegungen tanken wir Energie und vollenden die Stunde mit Dehnungsübungen für gutes Wohlbefinden. Dieser Kurs soll aktivieren, lösen und entspannen.
Starten Sie neu in die Woche mit den Impulsen die Ihrer Gesundheit gut tun.
Ankommen - Wohlfühlen - Kraft tanken
Dieser Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Ungeübte sind auch willkommen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
28.09.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
12.10.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
26.10.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
16.11.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
23.11.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
30.11.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
07.12.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
14.12.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
21.12.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20
11.01.2027	20:15 - 21:15 Uhr	Grundschule (GSR), Turnhalle, UG, Schulstraße 20

zur Kursdetail-Seite