26-7461 Gymnastik-Mix

Entgelt	55,00 €
Dauer	15x
Kursleitung	Katja Kopf
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, kleines Kissen, Handtuch.
Kursort	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20, 90522 Oberasbach

Die Kombination von fließenden Bewegungen aus dem Yoga und den rückenstärkenden Übungen von Joseph Pilates werden mit den Erfahrungen der Rückenschule vereint, um den Muskelaufbau fördern zu können, die Haltung zu schulen, ebenso wie Beweglichkeit, Koordination und das Gleichgewicht zu trainieren. Entspannungs- und Dehnübungen runden die abwechslungsreichen Stunden ab.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.10.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
19.10.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
26.10.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
09.11.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
16.11.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
23.11.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Mehrzweckraum, Ohlauer Str. 20
30.11.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Mehrzweckraum, Ohlauer Str. 20
07.12.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
14.12.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
21.12.2026	20:15 - 21:15 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
11.01.2027	20:15 - 21:15 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
18.01.2027	20:15 - 21:15 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
25.01.2027	20:15 - 21:15 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
01.02.2027	20:15 - 21:15 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
15.02.2027	20:15 - 21:15 Uhr	Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20

zur Kursdetail-Seite