

Yogilates - ein Workout für Körper und Geist

Lehrgangsnummer:	LG 77
Lerneinheiten:	6
Träger:	Oberlausitzer Kreissportbund e.V.
Kosten:	54 € Nicht-Sportvereinsmitglied 15.05.2025, 00:00 Uhr bis 21.11.2025, 00:00 Uhr
	18 € Sportvereinsmitglied 15.05.2025, 00:00 Uhr bis 21.11.2025, 00:00 Uhr
Anmeldeschluss:	21.11.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	21.11.2025

Termin

21.11.2025, 15:00 - 19:30 Uhr

Ort:	Haus „Zum Sachsenberg“ Sachsenbergstraße 2, 02923 Kodersdorf OT Särichen
Referent:in:	Theresia Rothe

Inhaltliche Schwerpunkte

- Kombination aus Yoga und Pilates (Inhaltliche Schwerpunkte und Nutzen)
- körperorientierte und mentalorientierte Übungen als ganzheitlicher Ansatz (Dehnungs-, Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen aus dem Yoga und Übungen, die die Körpermitte, das Powerhouse, aktivieren aus dem Pilates)
- Praxis Dynamische Übungsfolgen zur Kreislaufaktivierung Das fördert Durchblutungsförderung, Erhöhung der Ausdauer und Rückenschmerzprävention

Hinweis

Dieser Lehrgang unterliegt den Allgemeinen Bildungsbedingungen des Oberlausitzer Kreissportbunds (daten2.verwaltungsportal.de/dateien/seitengenerator/79b2a55333fb0c83c817d4d1ca002e54137890/allgemeine_bildungsbedingungen-neu.pdf).

Veranstalter

Oberlausitzer Kreissportbund
Käthe-Kollwitz-Str. 22
02827 Görlitz
Tel.: 03581/75008-0
Fax: 03581/75008-11
E-Mail: info@oberlausitzer-ksb.de