



Neues Kursangebot beim GSV



Yogilates

Mit Nele in der Turnhalle

Montags, 17-17:45 Uhr

Startet ab dem 24.08.2025

Yogilates kombiniert Elemente aus Yoga und Pilates. Zum Einsatz kommen körper- und mentalorientierte Übungen, die zu einem ganzheitlichen Ansatz verbunden werden. Die Yoga-Übungen zielen auf Entspannung, Stärkung der Ausdauer und des Kreislaufs sowie einer Anregung der Durchblutung. Dabei geht es um Kraft, Dehnung, Bewegungskontrolle, Koordination, Atem und Balance. Das Training umfasst den gesamten Körper. Die fließenden Bewegungen erstrecken sich auf alle Körperbereiche. Die Übergänge zwischen den Bewegungen sollten in einer leichten und flüssigen Art durchgeführt werden, damit sie den Körper nicht belasten. Ein wichtiger Punkt ist zudem die tiefe Entspannung, die sich nach den Übungseinheiten einstellt.



Noch einige Plätze frei!

Kontakt und Anmeldung

Sport- und Bewegungsangebote Gold-Kraemer

Sportempfang

Telefon 0 22 34.933 03-402

E-Mail gsv@gold-kraemer-stiftung.de

