

## Yogilates

Yogilates verbindet Übungen aus Pilates und Yoga: Die kräftigenden Elemente des Pilates, welche Rücken-, Bauch und Beckenmuskulatur stärken., werden mit Entspannungsübungen des Yoga in einem Flow vereint. Der Schwerpunkt liegt bei diesem Kurs auf der Kräftigung der Körpermitte, das sogenannte „Powerhouse“. Die regelmässige Teilnahme kann die Mobilität und Flexibilität verbessern, Stress abbauen und auch mehr Gelassenheit in den Alltag bringen. Geeignet für alle die Lust haben sich zu bewegen und auch noch etwas dabei lernen wollen, um mit Bewegung das tägliche Leben gesünder zu machen. Wer schon Erfahrung im Yoga und Pilates hat, wird sich im Kurs schnell zurecht finden. Wer noch nie Yoga oder Pilates gemacht hat, wird sich in diesem Kurs ebenfalls innerhalb kurzer Zeit wohlfühlen.

**Kurstag:** Montag 27.03., 03.04., 17.04. und 24.04.

**Die Kurse am Montag und Donnerstag können einzeln gebucht werden.**

**Uhrzeit:** jeweils 08:00 - 09:00 Uhr

**Kursort:** DRK-Vereinsgebäude Neustadt, Gutachstraße 26

**Kursleitung:** Judith Solbach

**Kursgebühren:** 16 €/ Kurs für Mitglieder der Leichtathletikabteilung  
28 €/ Kurs für Mitglieder anderer Abteilungen und  
Nicht-Mitglieder

**Anmeldung:** über unsere Homepage <https://www.tvn-leichtathletik.com>

Mit der Buchung des Kurses wird die komplette Gebühr fällig und wird innerhalb 2-3 Tagen abgebucht. Bei nicht Stattfinden wird der komplette Betrag rückerstattet. In der Buchungsbestätigung befindet sich ein Link, über den die Buchung verwaltet werden kann. Sollte ein Kurstermin ausfallen, wird ein Ersatztermin angeboten oder die Kursgebühren anteilig erstattet.

**Mindestteilnehmerzahl:** 6 Personen

Der Kurs findet unter Beachtung der aktuell gültigen Coronaregeln statt.

Die Speicherung der Daten erfolgt nach den aktuellen Vorschriften (DSGVO) durch unseren Buchungspartner <https://yolawo.de/datenschutz/> Die Abteilung Leichtathletik haftet nicht für Schäden an Personen und Gegenständen. Teilnahme auf eigene Gefahr.