

Yoga-Pilates-Mix

Durch dem Mix aus Yogaübungen und Pilates soll gezielt die Körpermitte stärken. Durch den Mix der Übungen wird der Beckenboden gestärkt, die Haltung verbessert und die Körpermitte wieder ins Gleichgewicht gebracht. Durch die Kombination der Übungen mit einer kontrollierten Atmung erfährt der Körper zusätzliche Entspannung vom anstrengenden Alltag.

Ergänzt werden die Übungen durch Balanceübungen, immer mit dem Ziel das Körpergefühl zu verbessern.

Bitte eine Matte und ein Handtuch mitbringen.

Kurstag: Donnerstag 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12. & 12.12.2024

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Kursort: Franz-Beckert-Halle Neustadt

Kursleitung: Franz Stock

Kursgebühren: 24 €/ Kurs für Mitglieder des TV Neustadt
36 €/ Kurs für alle anderen

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

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. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr