

## 252-S3D345 Yoga und Pilates

Beginn	Mittwoch, 01.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	45,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Manuela Preussler-Müller
Mitzubringen	Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung, warme Socken
Kursort	Kindergarten Tann (Turnraum), Dr.-Heuwieser-Straße 24, 84367 Tann

Der positive Effekt mit der Kombination aus beiden Trainingsformen für Körper und Seele schenkt uns mehr Kraft, Gelassenheit und ein neues Körpergefühl. Dabei kommen sanfte, fließende Bewegungen zum Einsatz, die vor allem die Rücken- und Bauchmuskulatur kräftigen. Die Körperhaltung wird dadurch verbessert und die Konzentration gesteigert. Der Gleichgewichtssinn und die Körperbeherrschung werden geschult. Sie erhöhen die Kraft und Flexibilität unserer Muskeln und Gelenke. Yoga und Pilates ist ein Weg für einen geschmeidigen Körper, natürliche Anmut und innere Balance.

### Termine

Datum		Ort
01.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Dr.-Heuwieser-Straße 24, Tann, Kindergarten, Turnraum
08.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Dr.-Heuwieser-Straße 24, Tann, Kindergarten, Turnraum
15.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Dr.-Heuwieser-Straße 24, Tann, Kindergarten, Turnraum
22.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Dr.-Heuwieser-Straße 24, Tann, Kindergarten, Turnraum
29.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Dr.-Heuwieser-Straße 24, Tann, Kindergarten, Turnraum

[zur Kursdetail-Seite](#)