



KreisVolkshochschule  
Neuwied e.V.



[www.kvhs-neuwied.de](http://www.kvhs-neuwied.de)

Außenstelle Puderbach

---

## Pilates meets Yoga

### *Ein bunter Mix aus Pilates und Yoga*

Dieser Kurs bietet ein ganzheitliches Körpertraining für jedermann, bei dem sich aktive und entspannende Elemente abwechseln. Kräftigende Übungen des Powerhouse nach Pilates Prinzipien (die Tiefenmuskulatur von Bauch- Becken- und Rücken) vereinen sich mit sanften Dehn- und Atemübungen aus dem Yoga. Abgerundet wird die Stunde durch eine Entspannungsphase. So wird Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden gefördert und die Körperhaltung verbessert. Auch für Anfänger/-innen und Menschen, die einen Ausgleich zu sitzenden Tätigkeiten brauchen, geeignet.

Bitte bringen sie bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch und ein flaches Kissen mit.

### **P310 Neu!**

**Referent/-in:** Dörthe Kickuth-Artelt

**Termin(e):** 6 Abende, 09.05.2019 – 27.06.2019

Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr

**Ort:** Palette M, Helingsweg 2, 57639 Rodenbach

**Gebühr:** 70,00 € (16 UStd.)

**Anmeldung:** Außenstelle Puderbach - 02684 858 110