

Yogakurs für Körper, Geist und Seele in Berlin - jetzt anmelden!

Die neue Sportkursangebot im Hans-Söhnker-Haus in Berlin bietet eine vielseitige Mischung aus Yoga, Pilates und rhythmischer Gymnastik für Körper, Geist und Seele.

Die Kurse werden von Dozentin Frau Lutter-Walther geleitet und finden immer donnerstags von 18.00 bis 19.30 Uhr statt, beginnend ab April 2024. In den Kursen werden Kleinmaterialien wie Pilatesbälle und Therabänder verwendet und am Ende jeder Stunde steht eine Entspannungsphase mit Atemübungen und Fantasiereisen. Das Ziel des Kurses ist es, jede Person entsprechend ihren körperlichen Möglichkeiten zu aktivieren und ein Wohlbefühl durch Spaß und Freude an den Übungen zu erreichen. Lokale Auswirkungen können sein, dass Bewohner des Bezirks …

Die neue Sportkursangebot im Hans-Söhnker-Haus in Berlin bietet eine vielseitige Mischung aus Yoga, Pilates und rhythmischer Gymnastik für Körper, Geist und Seele. Die Kurse werden von Dozentin Frau Lutter-Walther geleitet und finden immer donnerstags von 18.00 bis 19.30 Uhr statt, beginnend ab April 2024. In den Kursen werden Kleinmaterialien wie Pilatesbälle und Therabänder verwendet und am Ende jeder Stunde steht eine Entspannungsphase mit Atemübungen und Fantasiereisen. Das Ziel des Kurses ist es, jede Person entsprechend ihren körperlichen Möglichkeiten zu aktivieren und ein Wohlbefühl durch Spaß und Freude an den Übungen zu erreichen.

Lokale Auswirkungen können sein, dass Bewohner des Bezirks die Möglichkeit haben, an einem vielseitigen und ganzheitlichen Sportkurs teilzunehmen, um ihre Gesundheit und Fitness zu

verbessern. Der Kurs bietet zudem eine Gelegenheit zur Entspannung und Stressabbau, was besonders in einer schnelllebigen Großstadt wie Berlin von Bedeutung sein kann.

Historisch betrachtet haben Yoga, Pilates und Gymnastik lange Traditionen und haben sich im Laufe der Zeit zu beliebten Sport- und Entspannungsmethoden entwickelt. Die Kombination dieser Elemente in einem Kurs bietet den Teilnehmern eine breite Palette an Übungen und Techniken, um sowohl körperlich als auch geistig fit zu bleiben.

In der folgenden Tabelle sind die wichtigsten Informationen zum Sportkurs zusammengefasst:

Ort	Hans-Söhnker-Haus, Selerweg 18-22, 12169 Berlin
	-
Termin	Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn	Ab April 2024
Anmeldung	Frau Lutter-Walter, Tel.: 802 72 74, E-Mail: martina.sport.honig@gmail.com
Dozentin	Frau Lutter-Walther

Insgesamt bietet der neue Sportkurs im Hans-Söhnker-Haus eine hervorragende Gelegenheit für Bewohner Berlins, ihre Gesundheit und Fitness zu verbessern sowie Stress abzubauen und zu entspannen. Mit einer erfahrenen Dozentin und einem abwechslungsreichen Programm aus Yoga, Pilates und Gymnastik verspricht der Kurs ein ganzheitliches Wohlfühlerebnis für Körper, Geist und Seele.

Quelle: www.berlin.de

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-berlin.net