Willkommen im Familienportal der Stadt Herne!

Stadt Herne

Yoga, Pilates und Entspannung

Kurs / Workshop

Yoga, Pilates und Entspannung

Die Yoga- und Pilatespraxis gibt unserem Körper Stabilität und Kräftigung, sowie gleichzeitig Flexibilität und Leichtigkeit. Verspannungen können sich lösen, der Atem frei fließen. Der Einsatz an Klängen unterstützt dabei, die Entspannung zu vertiefen. Jeder Teilnehmer wird ermutigt, im Rahmen der eigenen Möglichkeiten in die Übungen zu gehen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen u. warme Socken

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Kursleitung/Ansprechperson

Vera Kühlen, Entspannungspädagogin/Ergotherapeutin

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

Kurs Nr.: 1. **25-125:** Mo 20.01. - 31.03. von 16:30 - 18:00 Uhr. (11 Termine)

2. **26-125:** Mo 28.04.- 30.06. von 16:30 - 18:00 Uhr. (9 Termine)

Angebotstermin

Von 20.01.2025 (16:30 Uhr) bis 30.06.2025 (18:00 Uhr)

Wo?

Familien-Bildungs-Werk Treffpunkt Eickel e.V.

Reichsstraße 66
44651 Herne

Trägerschaft

Treffpunkt Eickel e.V.

Reichsstraße 66
44651 Herne

Name Kontaktperson

Doris Brück und Deef Koch

Telefon

0 23 25 / 3 67 07

Email

info@treffpunkt-eickel.de

Link Träger

Weiter zur Homepage des Trägers