

Yogalates

Nicht nur das Wort "Yogalates" selbst ist eine Kombination aus den Wörtern "Yoga" und "Pilates", auch in einer „Yogalates“ Stunde werden die dehnenden und meditativen Elemente des Yoga mit den kräftigenden und körperstraffenden Pilates Übungen kombiniert. Nicht nur die Rumpfkraft wird gesteigert, auch die Beweglichkeit und Koordination verbessern sich und durch bewusstes Atmen in Verbindung mit der Bewegung wirkt das Training zudem entspannend und erfrischend für Körper, Geist und Seele.

Die Stunde ist für alle geeignet, die sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun wollen!