

# Hatha Yoga & Pilates mit Silvia Schneider



DRK\_BEGEGNUNGSZENTRUM\_HOEVE

## Kurs E50 Curvy Hatha Yoga

17:00 – 18:30 Uhr

85,00 €

## Kurs E51 Pilates

18:45 – 19:45 Uhr

75,00 €

## Kurs E52 Hatha Yoga

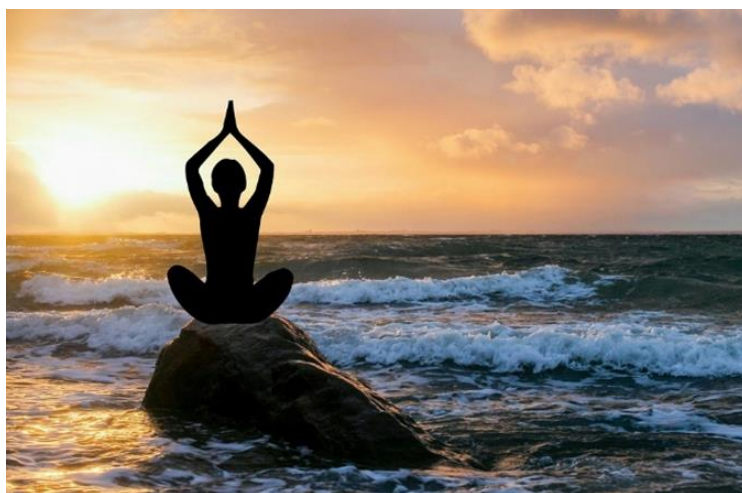
20:00 – 21:30 Uhr

100,00 €

Dieser Hatha- Yoga Kurs ist als Präventionskurs nach §§ 20 und 20a SGB V zertifiziert.

Kurse am Mittwoch – jeweils 10 Termine

10.01.2024, 24.01.2024, 31.01.2024, 07.02.2024, 14.02.2024, 28.02.2024, 06.03.2024,  
13.03.2024, 27.04.2023 und 03.04.2024 findet in den Osterferien statt



## Kurs E53 Pilates

20:00 – 21:00 Uhr

75,00 €

Kurse am Donnerstag – jeweils 10 Termine

11.01.2024, 25.01.2024, 01.02.2024, 08.02.2024, 15.02.2024, 29.02.2024, 07.03.2024,  
14.03.2024, 28.04.2023 und 04.04.2024 findet in den Osterferien statt

**Bitte mitbringen: Rutschfeste Yogamatte, ein kleines flaches Kissen, Decke, Yogaband, kleines Handtuch, kleines Getränk**

Anmeldung unter [begegnungszentrum@drk-hoehelhof.de](mailto:begegnungszentrum@drk-hoehelhof.de)

Deutsches Rotes Kreuz - Ortsverein Hövelhof e.V.

Bahnhofstr. 30, 33161 Hövelhof

[www.drk-hoehelhof.de](http://www.drk-hoehelhof.de) [www.facebook.com/drkhoehelhof](https://www.facebook.com/drkhoehelhof)

