

Noch freie Plätze: Yoga & Pilates am Vormittag in der VHS Bergkamen

Die Volkshochschule Bergkamen bietet im Fröbelhaus (ehemalige Albert-Schweitzer-Schule) ab dem 10. September 2025 einen neuen Kurs „Yoga & Pilates am Vormittag“ an. Der Kurs läuft bis zum 3. Dezember 2025 und findet an 11x Terminen jeweils mittwochs statt.

Die Kombination aus Yoga und Pilates stärkt den Körper, fördert Beweglichkeit und sorgt für mehr Gelassenheit im Alltag. Gezielte Pilates Übungen kräftigen und dehnen besonders die Wirbelsäule und verhelfen so zu einer gesunden Körperhaltung. Die Yoga-Atemübungen und Meditation beruhigen und entspannen den Geist und führen zu innerer Ruhe. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen ebenso wie an Teilnehmende mit Vorerfahrung.

Die Kursgebühr beträgt 41,- Euro.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter www.vhs.bergkamen.de. Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter vhs@bergkamen.de oder persönlich entgegen.