



TZ TANZZENTRUM
Niederrhein

Sportanlage Kamp
Rheurdter Str. 97
47475 Kamp-Lintfort

Neu! Workshop Neu!

Yogilates

ab Dienstag, 5. Mai 2026

17:30 - 18:30 Uhr 4x 60 Minuten 20€

Yogilates vereint das Beste aus Yoga und Pilates. Es verbindet fließende Bewegungen mit intensiver Muskelaktivierung. Die positiven Effekte beider Disziplinen werden verstärkt um das Beste aus beiden Welten zu erhalten. Yogilates ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet.

Benötigt werden bequeme Kleidung und eine Yogamatte.

Anmeldungen an: info@tanzzentrum-niederrhein.de