

Power Yoga - Active Lunchtime

Beschreibung	<p>Unsere Active-Lunchtime-Angebote ermöglichen es Ihnen, in Ihrer Mittagspause ein kurzes und effizientes Training zu absolvieren. Eine Lektion dauert 30 Minuten. Power Yoga ist eine Form von Yoga, welche für Fitness-Begeisterte entworfen und umgesetzt wurde: klar, einfach und effizient. Power Yoga richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit hohen körperlichen Ansprüchen. Auf der Basis von Hatha Yoga mit seiner wirkungsvollen Atmungstechnik entwickeln Sie Kraft und Beweglichkeit. Mit Entspannungsübungen runden Sie die anspruchsvollen Beweglichkeits- und Kraftübungen ab. In diesem Kurs trainieren Anfänger/innen und Fortgeschrittene gemeinsam.</p> <ul style="list-style-type: none">• Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualicert.ch.																		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Aufwärmen, Workout mit anspruchsvollen Beweglichkeits- und Kraftübungen, Tiefenstretch- und Relaxübungen, Schlussentspannung																		
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.																		
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren																		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie entwickeln Ihre Kraft und Beweglichkeit auf Basis der Posen aus dem Hatha Yoga mit seiner wirkungsvollen Atmungstechnik.• Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.																		
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.																		
Datum	22.01.2019 - 19.02.2019 / E_1239791																		
Zeit	12:15 - 12:45 h																		
Wochentage	Di																		
Dauer	5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 30 Minuten																		
Preis	CHF 72.50																		
Durchführungsort	Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen																		
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Di</td><td>22.01.2019</td><td>12:15 - 12:45</td></tr><tr><td>2 Di</td><td>29.01.2019</td><td>12:15 - 12:45</td></tr><tr><td>3 Di</td><td>05.02.2019</td><td>12:15 - 12:45</td></tr><tr><td>4 Di</td><td>12.02.2019</td><td>12:15 - 12:45</td></tr><tr><td>5 Di</td><td>19.02.2019</td><td>12:15 - 12:45</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Di	22.01.2019	12:15 - 12:45	2 Di	29.01.2019	12:15 - 12:45	3 Di	05.02.2019	12:15 - 12:45	4 Di	12.02.2019	12:15 - 12:45	5 Di	19.02.2019	12:15 - 12:45
Tag	Datum	Zeit																	
1 Di	22.01.2019	12:15 - 12:45																	
2 Di	29.01.2019	12:15 - 12:45																	
3 Di	05.02.2019	12:15 - 12:45																	
4 Di	12.02.2019	12:15 - 12:45																	
5 Di	19.02.2019	12:15 - 12:45																	

Klubschule Migros Zofingen Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3
4800 Zofingen

klubschule.zofingen@migrosaare.ch
klubschule.ch

