

Power Yoga



Garantierte Durchführung

Beschreibung	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. 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, Schlusssentspannung																											
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	26.10.2018 - 04.01.2019 / E_1243572																											
Zeit	11:00 - 11:50 h																											
Wochentage	Fr																											
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten																											
Preis	CHF 145.00																											
Durchführungsort	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern																											
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Fr</td><td>26.10.2018</td><td>11:00 - 11:50</td></tr><tr><td>2 Fr</td><td>02.11.2018</td><td>11:00 - 11:50</td></tr><tr><td>3 Fr</td><td>09.11.2018</td><td>11:00 - 11:50</td></tr><tr><td>4 Fr</td><td>16.11.2018</td><td>11:00 - 11:50</td></tr><tr><td>5 Fr</td><td>23.11.2018</td><td>11:00 - 11:50</td></tr><tr><td>6 Fr</td><td>30.11.2018</td><td>11:00 - 11:50</td></tr><tr><td>7 Fr</td><td>07.12.2018</td><td>11:00 - 11:50</td></tr><tr><td>8 Fr</td><td>14.12.2018</td><td>11:00 - 11:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Fr	26.10.2018	11:00 - 11:50	2 Fr	02.11.2018	11:00 - 11:50	3 Fr	09.11.2018	11:00 - 11:50	4 Fr	16.11.2018	11:00 - 11:50	5 Fr	23.11.2018	11:00 - 11:50	6 Fr	30.11.2018	11:00 - 11:50	7 Fr	07.12.2018	11:00 - 11:50	8 Fr	14.12.2018	11:00 - 11:50
Tag	Datum	Zeit																										
1 Fr	26.10.2018	11:00 - 11:50																										
2 Fr	02.11.2018	11:00 - 11:50																										
3 Fr	09.11.2018	11:00 - 11:50																										
4 Fr	16.11.2018	11:00 - 11:50																										
5 Fr	23.11.2018	11:00 - 11:50																										
6 Fr	30.11.2018	11:00 - 11:50																										
7 Fr	07.12.2018	11:00 - 11:50																										
8 Fr	14.12.2018	11:00 - 11:50																										

Power Yoga



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
9 Fr	21.12.2018	11:00 - 11:50
10 Fr	04.01.2019	11:00 - 11:50