

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	Erwachsene																																				
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.																																				
Datum	12.11.2018 - 04.02.2019 / E_1251770																																				
Zeit	20:30 - 21:50 h																																				
Wochentage	Mo																																				
Dauer	11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 80 Minuten																																				
Preis	CHF 264.00																																				
Durchführungsort	Tanzwerk101, Pfingstweidstrasse 101, 8005 Zürich																																				
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mo</td><td>12.11.2018</td><td>20:30 - 21:50</td></tr><tr><td>2 Mo</td><td>19.11.2018</td><td>20:30 - 21:50</td></tr><tr><td>3 Mo</td><td>26.11.2018</td><td>20:30 - 21:50</td></tr><tr><td>4 Mo</td><td>03.12.2018</td><td>20:30 - 21:50</td></tr><tr><td>5 Mo</td><td>10.12.2018</td><td>20:30 - 21:50</td></tr><tr><td>6 Mo</td><td>17.12.2018</td><td>20:30 - 21:50</td></tr><tr><td>7 Mo</td><td>07.01.2019</td><td>20:30 - 21:50</td></tr><tr><td>8 Mo</td><td>14.01.2019</td><td>20:30 - 21:50</td></tr><tr><td>9 Mo</td><td>21.01.2019</td><td>20:30 - 21:50</td></tr><tr><td>10 Mo</td><td>28.01.2019</td><td>20:30 - 21:50</td></tr><tr><td>11 Mo</td><td>04.02.2019</td><td>20:30 - 21:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mo	12.11.2018	20:30 - 21:50	2 Mo	19.11.2018	20:30 - 21:50	3 Mo	26.11.2018	20:30 - 21:50	4 Mo	03.12.2018	20:30 - 21:50	5 Mo	10.12.2018	20:30 - 21:50	6 Mo	17.12.2018	20:30 - 21:50	7 Mo	07.01.2019	20:30 - 21:50	8 Mo	14.01.2019	20:30 - 21:50	9 Mo	21.01.2019	20:30 - 21:50	10 Mo	28.01.2019	20:30 - 21:50	11 Mo	04.02.2019	20:30 - 21:50
Tag	Datum	Zeit																																			
1 Mo	12.11.2018	20:30 - 21:50																																			
2 Mo	19.11.2018	20:30 - 21:50																																			
3 Mo	26.11.2018	20:30 - 21:50																																			
4 Mo	03.12.2018	20:30 - 21:50																																			
5 Mo	10.12.2018	20:30 - 21:50																																			
6 Mo	17.12.2018	20:30 - 21:50																																			
7 Mo	07.01.2019	20:30 - 21:50																																			
8 Mo	14.01.2019	20:30 - 21:50																																			
9 Mo	21.01.2019	20:30 - 21:50																																			
10 Mo	28.01.2019	20:30 - 21:50																																			
11 Mo	04.02.2019	20:30 - 21:50																																			