



# Aerial Yoga



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Aerial Yoga verbindet Elemente aus Yoga und Luftakrobatik. An einem trapezförmigen Tuch pendeln, schweben und kräftigen Sie Ihren Körper. Dadurch können klassische Umkehrhaltungen aus dem Yoga vereinfacht und Dehnungen vertieft werden. Dies löst Verspannungen im Rücken und stärkt die Muskulatur am ganzen Körper. Geniessen Sie das Gefühl von Schwerelosigkeit.

### Inhalt

- Aufwärmen
- Anspruchsvolle Beweglichkeits- und Kraftübungen mit dem trapezförmigen Tuch
- Tiefenstretch- und Relax-Übungen
- Schlussentspannung

### Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

### Lernziele

- Sie verbessern Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein.
- Sie fördern Muskulatur, Körperhaltung und Psyche durch bewusste Übungsausführung.
- Sie steigern Ihre Körperwahrnehmung und Ihr Wohlbefinden.

### Datum

29.03.2019 - 05.07.2019 / E\_1306337

### Zeit

08:15 - 09:15 h

### Wochentage

Fr

### Dauer

14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 60 Minuten

### Preis

CHF 290.20

### Durchführungsort

Fitnesspark Zug, Baarerstrasse 53, 6300 Zug

Klubschule Migros Zug

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B  
6300 Zug

[klubschule.zug@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.zug@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Aerial Yoga



## Garantierte Durchführung

Termine  
Termine

Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit
1 Fr	29.03.2019	08:15 - 09:15
2 Fr	05.04.2019	08:15 - 09:15
3 Fr	12.04.2019	08:15 - 09:15
4 Fr	26.04.2019	08:15 - 09:15
5 Fr	03.05.2019	08:15 - 09:15
6 Fr	10.05.2019	08:15 - 09:15
7 Fr	17.05.2019	08:15 - 09:15
8 Fr	24.05.2019	08:15 - 09:15
9 Fr	31.05.2019	08:15 - 09:15
10 Fr	07.06.2019	08:15 - 09:15
11 Fr	14.06.2019	08:15 - 09:15
12 Fr	21.06.2019	08:15 - 09:15
13 Fr	28.06.2019	08:15 - 09:15
14 Fr	05.07.2019	08:15 - 09:15

Klubschule Migros Zug

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B  
6300 Zug

[klubschule.zug@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.zug@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

