



# Aktionstag "Power Yoga"

<b>Beschreibung</b>	Beim Power Yoga geht es dynamisch und kraftvoll zu. Anspruchsvolle Flow's locken Sie aus Ihrer Komfortzone. Sie entwickeln Kraft und Beweglichkeit. Mit Entspannungsübungen runden Sie die anspruchsvollen Beweglichkeits- und Kraftübungen ab.		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Workout mit anspruchsvollen Beweglichkeits- und Kraftübungen</li><li>• Tiefenstretch- und Relaxübungen</li><li>• Schlussentspannung</li></ul>		
<b>Datum</b>	23.08.2021 / E_1505933		
<b>Zeit</b>	Zeit unregelmässig		
<b>Wochentage</b>	Mo		
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 60 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 149.00		
<b>Durchführungsort</b>	Reka-Feriendorf Urnäsch		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mo	23.08.2021	10:00 - 12:00
	2 Mo	23.08.2021	14:00 - 16:00