



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.

Inhalt

- 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

- 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

- [Fitnesskurse](#)
- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

02.09.2022 - 04.11.2022 / E_1585653

Zeit

19:00 - 19:50 h

Wochentage

Fr

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 165.00

Durchführungsort

Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Power Yoga



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	02.09.2022	19:00 - 19:50
	2 Fr	09.09.2022	19:00 - 19:50
	3 Fr	16.09.2022	19:00 - 19:50
	4 Fr	23.09.2022	19:00 - 19:50
	5 Fr	30.09.2022	19:00 - 19:50
	6 Fr	07.10.2022	19:00 - 19:50
	7 Fr	14.10.2022	19:00 - 19:50
	8 Fr	21.10.2022	19:00 - 19:50
	9 Fr	28.10.2022	19:00 - 19:50
	10 Fr	04.11.2022	19:00 - 19:50