



Power Yoga (Kleingruppe)

Beschreibung	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">• Dieser Kurs ist von Qualitop 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: qualitop.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.
Zusatzinfo	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
Datum	14.11.2022 - 19.12.2022 / E_1591736
Zeit	18:00 - 18:50 h
Wochentage	Mo
Dauer	6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 126.00
Durchführungsort	Schellerstrasse 14, 8620 Wetzikon

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Schellerstrasse 14
8620 Wetzikon
info.we@gmos.ch
klubschule.ch





Power Yoga (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	14.11.2022	18:00 - 18:50
	2 Mo	21.11.2022	18:00 - 18:50
	3 Mo	28.11.2022	18:00 - 18:50
	4 Mo	05.12.2022	18:00 - 18:50
	5 Mo	12.12.2022	18:00 - 18:50
	6 Mo	19.12.2022	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Schellerstrasse 14
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

