



# 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

Erwachsene

### 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.

### Zusatzinfo

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: [www.qualitop.ch](http://www.qualitop.ch)

### Datum

29.08.2022 - 19.12.2022 / E\_1601500

### Zeit

11:25 - 12:15 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 340.00

### Durchführungsort

Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	29.08.2022	11:25 - 12:15

**Klubschule Migros  
Limmatplatz**  
Limmatstrasse 152  
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62  
[kundenservice-center@klubschule.ch](mailto:kundenservice-center@klubschule.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Power Yoga



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Mo	05.09.2022	11:25 - 12:15
3 Mo	12.09.2022	11:25 - 12:15
4 Mo	19.09.2022	11:25 - 12:15
5 Mo	26.09.2022	11:25 - 12:15
6 Mo	03.10.2022	11:25 - 12:15
7 Mo	10.10.2022	11:25 - 12:15
8 Mo	17.10.2022	11:25 - 12:15
9 Mo	24.10.2022	11:25 - 12:15
10 Mo	31.10.2022	11:25 - 12:15
11 Mo	07.11.2022	11:25 - 12:15
12 Mo	14.11.2022	11:25 - 12:15
13 Mo	21.11.2022	11:25 - 12:15
14 Mo	28.11.2022	11:25 - 12:15
15 Mo	05.12.2022	11:25 - 12:15
16 Mo	12.12.2022	11:25 - 12:15
17 Mo	19.12.2022	11:25 - 12:15