



Power Yoga

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<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.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	25.01.2023 - 29.03.2023 / E_1620961
Zeit	18:30 - 19:20 h
Wochentage	Mi
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 165.00
Durchführungsort	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden



Power Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	25.01.2023	18:30 - 19:20
	2 Mi	01.02.2023	18:30 - 19:20
	3 Mi	08.02.2023	18:30 - 19:20
	4 Mi	15.02.2023	18:30 - 19:20
	5 Mi	22.02.2023	18:30 - 19:20
	6 Mi	01.03.2023	18:30 - 19:20
	7 Mi	08.03.2023	18:30 - 19:20
	8 Mi	15.03.2023	18:30 - 19:20
	9 Mi	22.03.2023	18:30 - 19:20
	10 Mi	29.03.2023	18:30 - 19:20

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

