



Power Yoga

Description	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.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Aufwärmen, Workout mit anspruchsvollen Beweglichkeits- und Kraftübungen, Tiefenstretch- und Relaxübungen, Schlusssentspannung
Prérequis	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Groupe cible	Männer und Frauen ab 16 Jahren
Objectifs	<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.
Etapas suivantes	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Informations supplémentaires	In Olten sind keine Duschen vorhanden.
Date	25.03.2022 - 29.04.2022 / E_1540076
Horaire	09:45 - 10:35 h
Jours	Ve
Durée	5 Jours de cours. Total 5.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 82.50
Lieu du cours	In Olten sind keine Duschen vorhanden.

Dates	Jour	Date	Heures
-------	------	------	--------

Klubschule Migros Olten	Tel. +41 58 568 94 94
--------------------------------	-----------------------

Frohburgstrasse 20 4600 Olten	klubschule.oltten@migrosaare.ch klubschule.ch
----------------------------------	--





Power Yoga

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ve	25.03.2022	09:45 - 10:35
	2 Ve	01.04.2022	09:45 - 10:35
	3 Ve	08.04.2022	09:45 - 10:35
	4 Ve	22.04.2022	09:45 - 10:35
	5 Ve	29.04.2022	09:45 - 10:35

Klubschule Migros Olten

Frohburgstrasse 20
4600 Olten

Tel. +41 58 568 94 94

klubschule.oltten@migrosaare.ch
klubschule.ch

