

Kurs: Yoga für Fitness

Yoga-Fitness-Reihe

Yoga für vollständige körperliche Fitness

- Wo** : Vereinshalle des Karate Dojo am Moselstadion, Cochem-Cond
- Wann** : Dienstags, 08.01.2019 bis 19.02.2019
20 bis 21 Uhr, 7 x 1 Stunde
- Leitung** : Yogalehrerin Nicole Janker
- Kosten** : Vereinsmitglieder 20,- Euro / Nichtmitglieder 45,- Euro
- Info/Anmeldung** : **bis spätestens Donnerstag, 03.01.2019**
bei Silke Schmitz, Tel. 02671/910849, SilkeSchmitz71@gmail.com
oder Andrea Pulger, Tel. 02672/2052, andy.pulger@pulgermuehle.de

Der Kurs findet nur ab einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen statt.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die bereits über eine gewisse Fitness und Kraft verfügen, diese erweitern und erhalten wollen.

Kenntnisse in Bezug auf Yoga speziell werden innerhalb des Kurses erlernt. Hier wird auch demjenigen, der bereits Yoga praktiziert, nicht langweilig.

In Yogafit steht die Entwicklung und Erhaltung von Muskelkraft im Vordergrund. Das Erlernen einer Übungsreihe, mit der in 60 Minuten alle Systeme des Körpers ohne Hilfsmittel trainiert werden ist der Kern des Kurses.

Der Kurs beinhaltet Übungen für Konditionstraining (Sonnengruß mit Variationen), für Muskelkraft, Flexibilität, Koordination (Gleichgewicht und Körpergefühl) und Entspannung.

Im Anschluss fühlen wir uns energiegeladen und voller Kraft! Einfach Yoga!