

Power Yoga

Power Yoga

Fitnessorientiert, dynamisch und kraftvoll gestaltet sich dieser ganzheitliche Yoga-Stil für Körper und Seele. Eine anspruchsvolle Stunde zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Yoga-Techniken werden zum Teil mit statischen Kraftelementen gekoppelt und durch harmonisch fließende Übergänge (Flows) nach entsprechender Musik zu einem herausfordernden Workout verbunden. Die Asanas (Yogapositionen) stärken die gesamte Muskulatur, verbessern die Figur auch unabhängig von Gewichtsverlust, straffen das Bindegewebe, kräftigen gezielt Problemzonen, kurbeln die Fettverbrennung an und stärken das Herz-Kreislaufsystem. Teilnehmer/innen jeden Alters und Leistungsstandes können dieses Training erlernen und für sich nutzen. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Matte mitbringen.

Dozent(en):	Bittmann, Ina
Veranstaltungsort:	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 22.08.2019 - Do. 12.12.2019
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	69,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	21

Einzeltermine		
22.08.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
29.08.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
05.09.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
12.09.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
19.09.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
26.09.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
17.10.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
24.10.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
31.10.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
07.11.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
14.11.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
21.11.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
28.11.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
05.12.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
12.12.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule