

# Kurs 21

---



## Ort

Klubschule Migros Baden  
Nordhaus 3  
5400 Baden



## Leitung

Franziska Schnetzer  
Tel 079 457 21 10  
Ivana Scotti  
Tel 078 647 26 10

## Kosten

Fr. 150.—

## Anmelde-Schluss

18. Februar 2019

# Power Yoga

Stärkend – ausgleichend – belebend.  
Sie trainieren Kraft und Beweglichkeit.  
Sie machen Gleichgewichts-Übungen.  
Sie lernen verschiedene  
Körper-Stellungen kennen.  
Ihr Körper-Gefühl ist Ihnen wichtig.  
Sie machen Entspannungs-Übungen.  
Sie lernen Atem-Übungen.  
Dadurch erleben Sie Ruhe und  
Konzentration.

## Mitbringen

Bequeme Trainings-Kleider:  
Trainings-Jacke oder Pullover,  
rutschfeste Socken

## Daten

**Dienstag, 15.30 bis 17.00 Uhr**

März 05. / 12. / 19. / 26.

---

April 02. / 09. / 30.

---

Mai 07. / 14. / 21.

---