Kurs 26

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.

Ort
Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden

Leitung
Franziska Schnetzer
Tel 077 532 80 67

Kosten
Fr. 165.—

Anmelde-Schluss
17. Februar 2020

Mitbringen

Bequeme Trainings-Kleider:
Hose und Jacke oder Pullover,
rutschfeste Socken, kleines Frottée-Tuch

Daten

Dienstag, 15.30 bis 17.00 Uhr	
März	03. / 10. / 17. / 24. / 31.
April	21. / 28.
Mai	05. / 12. / 19.