

in Zusammenarbeit mit der PHGR

# Power Yoga

<b>Wann</b>	<b>Dienstag, 12.10 – 13.00 Uhr</b> 23. Februar – 15. Juni 2010
<b>Ort, Treffpunkt</b>	Body Plaza Fitnessraum
<b>Beschreibung</b>	<p>Power Yoga ist eine für Fitnesssportler/innen entwickelte ganzheitliche Trainingsmethode. Neben dem Kräftigen des Körpers, der Erhöhung der Beweglichkeit sowie dem Einbezug von Balance wird auch der Geist trainiert (Body and Mind). Power Yoga kann sowohl als ergänzendes wie auch als ausgleichendes Training genutzt werden. Fitness für Körper, Geist und Seele. Power Yoga verbindet kraftvolle, fließende Bewegungen mit tiefen Dehnpositionen. Ziel ist, mehr Kraft, Energie und Flexibilität zu erreichen!</p> <p>Keine Zeitprobleme über Mittag, da kein schweisstreibendes Training.</p>
<b>Leitung</b>	Ernesto Kurz, <a href="mailto:ernesto@ernestofit.ch">ernesto@ernestofit.ch</a> Tel 078 687 89 76
<b>Ausrüstung</b>	bequeme Sportbekleidung
<b>Kosten</b>	CHF 40.00 Semestergebühren
<b>Anmeldung</b>	per E-Mail: <a href="mailto:nicole.reifler@htwchur.ch">nicole.reifler@htwchur.ch</a> 1x Schnuppern auf Anfrage möglich Anzahl Teilnehmer/innen beschränkt.
<b>Besonderes</b>	Versicherung ist Sache der Teilnehmenden