

212-55601

Yoga

Yoga sanft und dynamisch - mit sanften Asanas den Körper erwärmen, in dynamischen Sequenzen Atem und Bewegung verbinden und in der Tiefenentspannung Körper, Geist und Seele harmonisieren.

Bitte mitbringen: Eine rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Mo, 4. Okt. 21 bis Mo, 13. Dez. 21, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Tage

Ort: Breitenbrunn, Haus der Vereine, Kirchhaslacher Str. 9

Kursleitung: Brigitte Schmid, Yogatrainerin (BTV), Kerngebühr: € 50,-

212-55610

Yoga am Vormittag

Yoga sanft und dynamisch - mit sanften Asanas den Körper erwärmen, in dynamischen Sequenzen Atem und Bewegung verbinden und in der Tiefenentspannung Körper, Geist und Seele harmonisieren.

Bitte bringen Sie mit: Eine rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Mi, 22. Sep. 21 bis Mi, 20. Okt. 21, 9.30 - 10.30 Uhr, 5 Tage

Ort: Breitenbrunn, Haus der Vereine, Kirchhaslacher Str. 9

Kursleitung: Brigitte Schmid, Yogatrainerin (BTV), Kerngebühr: € 25,-

212-55611

Yoga am Vormittag

Yoga sanft und dynamisch - mit sanften Asanas den Körper erwärmen, in dynamischen Sequenzen Atem und Bewegung verbinden und in der Tiefenentspannung Körper, Geist und Seele harmonisieren.

Bitte bringen Sie mit: Eine rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Mi, 27. Okt. 21 bis Mi, 8. Dez. 21, 9.30 - 10.30 Uhr, 5 Tage

Ort: Breitenbrunn, Haus der Vereine, Kirchhaslacher Str. 9

Kursleitung: Brigitte Schmid, Yogatrainerin (BTV), Kerngebühr: € 25,-

212-62200

Tabata

Tabata ist als hochintensives Intervalltraining "HIIT" für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Diese Trainingsmethode, von dem japanischen Wissenschaftler Izumi Tabata konzipiert, besteht aus acht verschiedenen Übungen und Pausen im Verhältnis 2:1 (20 Sekunden Leistung - 10 Sekunden Pause). Ein sehr effizientes und abwechslungsreiches Training, das richtig Spaß macht.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte und Getränk

Di, 28. Sep. 21 bis Di, 26. Okt. 21, 18.00 - 18.50 Uhr, 5 Tage

Ort: Bedernau, Sportverein Bedernau, Weilbacherstr. 23

Kursleitung: Christine Zinth, Fitness- und Rückenschultrainerin, Kerngebühr: € 25,-

212-62201

Tabata

Tabata ist als hochintensives Intervalltraining "HIIT" für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Diese Trainingsmethode, von dem japanischen Wissenschaftler Izumi Tabata konzipiert, besteht aus acht verschiedenen Übungen und Pausen im Verhältnis 2:1 (20 Sekunden Leistung - 10 Sekunden Pause). Ein sehr effizientes und abwechslungsreiches Training, das richtig Spaß macht.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte und Getränk

Di, 9. Nov. 21 bis Di, 7. Dez. 21, 18.00 - 18.50 Uhr, 5 Tage
Ort: Bedernau, Sportverein Bedernau, Weilbacherstr. 23
Kursleitung: Christine Zinth, Fitness- und Rückenschultrainerin,
Kerngebühr: € 25,-

212-62420

Funktionelles Training

Hier wird gezielt die gesamte Muskulatur, besonders Bauch, Beine, Po und Rücken gekräftigt. Durch Einsatz von Tubes, Therabändern und Hanteln wird das Training abwechslungsreich und effektiv. Auch Elemente aus Pilates und Yoga bereichern diese Stunde.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte und Getränk

Di, 28. Sep. 21 bis Di, 26. Okt. 21, 18.55 - 19.45 Uhr, 5 Tage

Ort: Bedernau, Sportverein Bedernau, Weilbacherstr. 23

Kursleitung: Christine Zinth, Fitness- und Rückenschultrainerin,
Kerngebühr: € 25,-

212-62421

Funktionelles Training

Hier wird gezielt die gesamte Muskulatur, besonders Bauch, Beine, Po und Rücken gekräftigt. Durch Einsatz von Tubes, Therabändern und Hanteln wird das Training abwechslungsreich und effektiv. Auch Elemente aus Pilates und Yoga bereichern diese Stunde.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte und Getränk

Di, 9. Nov. 21 bis Di, 7. Dez. 21, 18.55 - 19.45 Uhr, 5 Tage

Ort: Bedernau, Sportverein Bedernau, Weilbacherstr. 23

Kursleitung: Christine Zinth, Fitness- und Rückenschultrainerin,
Kerngebühr: € 25,-

Anmeldung über die Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V.

Web: www.vhs-ua.de

E-Mail: info@vhs-ua.de

Telefon: 08261/9124