



Power-Yoga!

Entdecke, wie kraftvoll Yoga sein kann. Spüre deine Stärke und bring Körper und Geist in Einklang!

In diesem dynamischen Power-Yoga-Kurs erwarten dich fließende Bewegungsabläufe, die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Körperstabilität fördern.

Durch die Verbindung von Atmung und Bewegung entsteht ein intensives Training, das dich fordert und gleichzeitig neue Energie schenkt.

Der Kurs eignet sich für alle, die ihre Fitness verbessern, Stress abbauen und mit einem guten Körpergefühl durch den Tag gehen möchten.

Alle Übungen können individuell angepasst werden, so dass sowohl geübte Teilnehmende als auch motivierte Einsteiger mitmachen können.

Es erwartet dich:

- Kräftigende Yoga-Flows für den ganzen Körper
- Verbesserung von Beweglichkeit, Balance und Haltung
 - Stärkung der Körpermitte (Core)
- Bewusste Atmung für mehr Fokus und Gelassenheit
- Entspannung und Regeneration zum Abschluss jeder Stunde

Der Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Übungen können individuell angepasst werden.

Die positiven Effekte sind vielseitig.

- Ausdauer und die Entwicklung körperlicher Kraft
- Gewichtsreduktion wird unterstützt und die gesamte Verbrennung angeregt
- Organe werden mit viel Sauerstoff versorgt, der Körper wird entsprechend gut durchblutet.
- Nächtlicher Schlaf verbessert sich und das Erholungslevel wird intensiviert
- Die Stärkung des Immunsystems erhöht die körpereigene Abwehr

Wann: mittwochs, 11.45 – 13.15 Uhr

Wo: Gymnastikhalle, Dieter-Renz Halle

Leitung: Jaqueline Fernandes da Silva

Max. 15 Teilnehmer*innen

Kosten: Vereinsmitgliedschaft: 15 Euro monatlich + einmalig 8 Euro für die Datenerhebung (Mitglieder des VC BOT 90 e.V.: 13 Euro monatlich)

Anmeldung: VC Bottrop 90 e.V., Gesundheitssport

Tel.: 02041 7620776 (oft Anrufbeantworter) oder über die Übungsleiter*innen

E-Mail: gesundheitssport@vcbottrop90.de

Per WhatsApp: 015757917467 (nur mit vollständigem Namen und Telefonnummer)