

Yoga für Männer

Regelmäßiges Yoga hilft nicht nur dabei, beweglicher zu werden, sondern auch den Bewegungsumfang zu erhöhen, wodurch das Risiko, sich beim Sport zu verletzen, minimiert und die Regenerationszeit der Muskeln verkürzt wird.

Yoga ist weit mehr als nur Stretching: Indem ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird, werden eine Vielzahl von Muskelgruppen gleichzeitig aktiviert, vor allem die Tiefenmuskulatur wird gestärkt. Die Positionen steigern Flexibilität, Mobilität und Muskelkraft.

Termin & Ort

Freitag, 26. Februar 2021

18.30 bis 21.00 Uhr

VMS Levis, Mutterstraße 6

€ 40,- pro Abend

Kursleitung

Gitti Zeitlhofer

M +43 650 96 12 113

gitti@yoga-feldkirch.at

Keine Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs findet nur bei einer Mindestteilnehmerzahl statt. Anmeldungen bis Dienstag vor dem Kurs.