



Yogilates

Die Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen aus dem Hatha- oder dem Ashtanga-Yoga werden kombiniert mit Übungen, die die Körpermitte, das Powerhouse, aktivieren.

So vermittelt Yogilates bessere Körperwahrnehmung mit entspanntem Geist, und fördert die Beweglichkeit und Rumpfkraft. Durch die dynamischen Übungen, bei denen die Übungsfolgen schneller ablaufen als beim Yoga, aktiviert es zudem gleichzeitig den Kreislauf. Das fördert die Ausdauer und strafft die Figur.



- **Outdoor**

Ort: Gartenbad Bottmingen ab 19. Mai- bis 15. September 2021
Zeit / Tag Mittwoch : 07.15 – 08.15
Kosten Einzellektion CHF 20.-- / 10er Abo CHF 150.--

- **Indoor**

Ort: WellBalance Studio, Stallenrain 5, 4104 Oberwil
Zeit / Tag Freitag: 07.35 – 08.35
Kosten Einzellektion CHF 28.-- / 10er Abo CHF 260.--

Kursleitung Laura Reumer

Anmeldung online auf der Webseite / oder wellbalance@vtxnet.ch / 079 457 89 11