

Kursbeschreibung Zusatzprogramm

Power Yoga Kurs 1

Inhalt des Kurses:

Power Yoga besteht aus einer Reihe von harmonisch ineinander fließenden Yoga Übungen, wobei das Hauptaugenmerk auf der Synchronisation von Bewegung und bewusster Atmung liegt. Durch das dynamische Arbeiten ist der Teilnehmer immer in Bewegung und erreicht durch die tiefe Konzentration auf die Atmung Ausgeglichenheit zwischen Körper und Geist. Weitere positive Auswirkungen des regelmäßigen Power Yoga-Trainings auf Körper und Geist sind: mehr Beweglichkeit, Kräftigung des Rückens, Lösung von Schulter- und Nackenverspannungen, Anregung des Stoffwechsels, Abbau von Stress, Kräftigung der tiefen Muskulatur, Stärkung des Immunsystems.

Termine*:	Di. 10.04.2018 - 28.08.2018
Uhrzeit:	20:00 - 20:55 Uhr
Einheiten:	20
Kursleiter/in **::	Elisabeth Daniel
Teilnehmeranzahl:	20
Kosten:	90,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Raum 301

Anmeldung: Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf:
www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen
Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an:
sportzentrum.hr@siemens.com

* Bedingt durch Urlaub, Krankheit oder aus organisatorischen Gründen können einzelne Kursstunden entfallen. Diese werden am Ende des Kurses nachgeholt. Das Kursende verschiebt sich entsprechend nach hinten.

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.

Kursbeschreibung Zusatzprogramm

Power Yoga Kurs 2

Inhalt des Kurses:

Power Yoga besteht aus einer Reihe von harmonisch ineinander fließenden Yoga Übungen, wobei das Hauptaugenmerk auf der Synchronisation von Bewegung und bewusster Atmung liegt. Durch das dynamische Arbeiten ist der Teilnehmer immer in Bewegung und erreicht durch die tiefe Konzentration auf die Atmung Ausgeglichenheit zwischen Körper und Geist. Weitere positive Auswirkungen des regelmäßigen Power Yoga-Trainings auf Körper und Geist sind: mehr Beweglichkeit, Kräftigung des Rückens, Lösung von Schulter- und Nackenverspannungen, Anregung des Stoffwechsels, Abbau von Stress, Kräftigung der tiefen Muskulatur, Stärkung des Immunsystems.

Termine*:	Di. 10.04.2018 - 28.08.2018
Uhrzeit:	21:00 - 21:55 Uhr
Einheiten:	20
Kursleiter/in **::	Elisabeth Daniel
Teilnehmeranzahl:	20
Kosten:	70,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Raum 301

Anmeldung: Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf:
www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen
Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an:
sportzentrum.hr@siemens.com

* Bedingt durch Urlaub, Krankheit oder aus organisatorischen Gründen können einzelne Kursstunden entfallen. Diese werden am Ende des Kurses nachgeholt. Das Kursende verschiebt sich entsprechend nach hinten.

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.

Kursbeschreibung Zusatzprogramm**Power Yoga Kurs 3****Inhalt des Kurses:**

Power Yoga besteht aus einer Reihe von harmonisch ineinander fließenden Yoga Übungen, wobei das Hauptaugenmerk auf der Synchronisation von Bewegung und bewusster Atmung liegt. Durch das dynamische Arbeiten ist der Teilnehmer immer in Bewegung und erreicht durch die tiefe Konzentration auf die Atmung Ausgeglichenheit zwischen Körper und Geist. Weitere positive Auswirkungen des regelmäßigen Power Yoga-Trainings auf Körper und Geist sind: mehr Beweglichkeit, Kräftigung des Rückens, Lösung von Schulter- und Nackenverspannungen, Anregung des Stoffwechsels, Abbau von Stress, Kräftigung der tiefen Muskulatur, Stärkung des Immunsystems.

Termine*:	Mi. 18.04.2018 - 25.07.2018
Uhrzeit:	20:00 - 20:55 Uhr
Einheiten:	15
Kursleiter/in **::	Orlando Leykauf
Teilnehmeranzahl:	20
Kosten:	65,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Raum 301

Anmeldung: Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf:
www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen
Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an:
sportzentrum.hr@siemens.com

* Bedingt durch Urlaub, Krankheit oder aus organisatorischen Gründen können einzelne Kursstunden entfallen. Diese werden am Ende des Kurses nachgeholt. Das Kursende verschiebt sich entsprechend nach hinten.

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.

Kursbeschreibung Zusatzprogramm**Power Yoga Kurs 4****Inhalt des Kurses:**

Power Yoga besteht aus einer Reihe von harmonisch ineinander fließenden Yoga Übungen, wobei das Hauptaugenmerk auf der Synchronisation von Bewegung und bewusster Atmung liegt. Durch das dynamische Arbeiten ist der Teilnehmer immer in Bewegung und erreicht durch die tiefe Konzentration auf die Atmung Ausgeglichenheit zwischen Körper und Geist. Weitere positive Auswirkungen des regelmäßigen Power Yoga-Trainings auf Körper und Geist sind: mehr Beweglichkeit, Kräftigung des Rückens, Lösung von Schulter- und Nackenverspannungen, Anregung des Stoffwechsels, Abbau von Stress, Kräftigung der tiefen Muskulatur, Stärkung des Immunsystems.

Termine*:	Mi. 18.04.2018 - 25.07.2018
Uhrzeit:	21:00 - 21:55 Uhr
Einheiten:	15
Kursleiter/in **::	Orlando Leykauf
Teilnehmeranzahl:	20
Kosten:	60,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Raum 301

Anmeldung: Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf:
www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen
Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an:
sportzentrum.hr@siemens.com

* Bedingt durch Urlaub, Krankheit oder aus organisatorischen Gründen können einzelne Kursstunden entfallen. Diese werden am Ende des Kurses nachgeholt. Das Kursende verschiebt sich entsprechend nach hinten.

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.