

SportImPuls Cross-Yoga

Mobilität statt Mantra

In diesem Seminar erhalten Sie einen Einblick in die Trendsportart Cross-Yoga.

Diese eher athletische Variante des Yoga ist als Ergänzung zu Kraft- und Ausdauertraining ideal.

Cross-Yoga bietet eine Mischung aus intensivem Training und entspanntem Üben. Cross-Yoga ist zugeschnitten auf die Bedürfnisse eines Sportlers. Dadurch ist es weniger spirituell, eher athletisch. Man fokussiert auf Bereiche, die eingeschränkt sind und setzt vor allem auf Mobilitätsübungen.

Geeignet ist das Programm für Menschen jedes Fitnesslevels und jeden Alters.

Rahmen- und Leistungsangebot:

Veranstaltungsort: Kletterfabrik Köln, Köln
(bei weiteren Corona-Beschränkungen wird der Kurs ggf. digital durchgeführt)

Leitung: Mascha Schmitz, Yogalehrerin

Bekleidung: Bequeme Freizeit/Sportbekleidung

Teilnehmerzahl: mind. 12 Personen, max. 14 Personen

Verpflegung: Getränke und Obst inklusive

Termin: Samstag, 24.04.2021, 10.00 bis ca. 17.00 Uhr

Kosten: 59.- EUR

Anmeldeschluss: 31.03.2021 (bitte immer schriftlich oder per E-Mail anmelden)*.

Diese Veranstaltung kann als Teil der ÜL-Lizenzverlängerung anerkannt werden.

Anmeldungen an die DJK-Geschäftsstelle:

Am Kielshof 2 51105 Köln
Telefon: 0221 / 99 80 84 0
E-Mail: info@djkdvkoeln.de

Bild: pixabay

