Yoga meets Athletic
mit Heike Kefer



1. Kursbeschrieb

Yoga meets Athletic - Der perfekte Mix aus Kraft, Beweglichkeit und Entspannung. In diesem Kurs kombinieren wir das Beste aus 2 Welten:

- Athletisches Training für Kraft und Stabilität
- Yoga für Beweglichkeit, Balance und Entspannung

Die Stunde wird auf Ausdauersportler ausgerichtet und beinhaltet kraftvolle und dynamische Sequenzen, die Eure Lieblingssportarten (swim, bike, run und Langlauf ☺) ergänzen. Bewusstes Atmen fördert die Entspannung und die mentale Stärke. Auch wird das Faziengewebe gedehnt, um Blockaden zu lösen/Verkürzungen entgegenzuwirken.
Keine Vorkenntnisse erforderlich. Idealer Rahmen, um Yoga mit Deinen Kollegen auszuprobieren und auch das Gesellige kommt im Anschluss nicht zu kurz.

2. Kursleitung

Heike Kefer, Yogalehrerin und -ausbildnerin, Groupfitness-Instruktorin

3. Kosten

4 Lektionen (à 60 Minuten) für CHF 49,--
Solltest Du mal nicht kommen können oder in den Ferien verweilen, kannst Du die Lektion bei mir in den regulären Stunden nachholen. Kursplan siehe hier: https://yogamitheike.ch/angebot-und-anmeldung/ (es können z. B. auch ruhigere Stunden als Ausgleich besucht werden)

4. Kursdaten

Der Kurs findet jeweils am **Freitag von 19.00 – 20.00 Uhr** für Tristar-Mitglieder (auch Passivmitglieder sind herzlich willkommen) statt:
29.1. / 5.2. / 12.2. / 19.2.

5. Kursort

In den schönen und hellen Kursräumen der Rheumaliga (Stahlgiesserei), Schaffhausen in der Mühlentalstrasse 88A.

6. Wichtig / Anmeldung

Melde Dich jetzt an und sichere Dir Deinen Platz!

➔ **Anmeldung** bitte **bis sp. 3.1.27** an: Corinne Bruggmann direkt per WhatsApp oder E-Mail oder an die Tristar-Adresse: leistungssport@tristar-sh.ch
➔ Die Anzahl Mattenplätze sind limitiert – first come, first serve
➔ Bei Vorerkrankungen oder Verletzungen hole Dir bitte vorab den Rat Deines Arztes ein