

USI - Information Übungsbetrieb

Yogilates

Übungsleiterin: Ida Wickenhauser
Zeit: Dienstag, 20.00 – 21.00 Uhr
Ort: HBLA Lentia

Was ist Yogilates

Bei Yogilates vereinen sich Yoga und Pilates zu einem effektiven Ganzkörpertraining.

Neben Yoga Asanas (Körperhaltungen), die die Flexibilität steigern und die Beweglichkeit fördern, sorgen kräftigende Übungen aus dem Pilates für ein einheitliches Training von Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie Armen und Beinen.

Yogilates bietet ein ausgeglichenes Verhältnis von Kraft und Beweglichkeit und trainiert so alle Muskeln optimal.

Bitte eine Matte mitbringen!

