

252-08210D Zusammenspiel von Yoga und Boxen für mehr Resilienz

Kursnr.	252-08210D
Beginn	Samstag, 11.10.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Termin/e	1
Kursort	vhs, Peterstraße, Raum 270
Entgelt	32,00 €
Ermäßigung	32,00
Kursleiter/innen	Ana Marija Sajin
Informationen	Bitte bequeme Sportkleidung inkl. Turnschuhe anziehen, warme Socken und etwas zum Überziehen und ausreichend Wasser mitbringen.

Dieser Workshop vereint die Kraft und Schnelligkeit des Boxens mit der Beweglichkeit und Ruhe des Yoga. Die Teilnehmenden lernen aus beiden Bereichen erste Grundlagen kennen. Abgerundet wird das Angebot mit Elementen für eine stabile Mitte, mehr Balance, die Verbesserung von Koordination und die Steigerung der Ausdauer. Die Übungen werden einzeln und als Partnerübung ausgeführt und können je nach Bedarf individuell angepasst werden. So entsteht ein stärkendes und ausgleichendes Training für Körper und Kopf. Das hebt nicht nur die Laune, sondern steigert gleichzeitig die inneren Widerstandskräfte.

Ana Marija Sajin ist Fitness- und Personaltrainerin und Yoga-Lehrerin.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.10.2025	10:00 - 13:00 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 270