

## 252-08210F Bewegung und Entspannung von Kopf bis Fuß

Kursnr.	252-08210F
Beginn	Sonntag, 12.10.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
Termin/e	1
Kursort	vhs, Peterstraße, Raum 270
Entgelt	24,00 €
Ermäßigung	24,00
Kursleiter/innen	Ana Marija Sajin
Informationen	Bitte bequeme Sportkleidung, für den ruhigeren Teil etwas zum Überziehen und ausreichend Wasser mitbringen.

Mit einem Übungs-Mix aus verschiedenen körperlichen Aktivitäten und Entspannungselementen wird das Körpergefühl geschult. Hier treffen Yoga auf Kraftaufbau, Qigong auf Ausdauertraining und Meditation auf Mobilität. Vom Zirkeltraining für die Füße geht es über starke Beine und eine kräftige Körpermitte zu beweglichen Schultern und einem klaren, entspannten Kopf. Einige „SOS-Übungen“ gegen Stress runden das Programm ab.

Ana Marija Sajin ist Fitness- und Entspannungstrainerin, sowie Yoga- und Meditationslehrerin.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.10.2025	10:00 - 12:00 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 270