info380

UNIVERSITÄTS-SPORTINSTITUT WIEN

universität wien

INFORMATIONSBLATT FOLGE 380

YOGA UND PILATES

Yoga und Pilates stellt eine die

stellt eine ideale Kombination von zwei bewährten Trainingsmethoden dar. Die bewusste Atmung und die fließend Bewegung wirken positiv auf die Zentrierung von Körper und Geist. Der gezielte Wechsel von kräftigenden Pilates- und beweglichkeitsfördernden Yogaübungen führt zu einem ausgeglichenen Ganzkörpertraining. Die Übungen werden in unterschiedlichen Lagen (Stehen, Knien, Sitzen, Liegen,) und im Wechsel zwischen dynamischer und statischer Ausführung praktiziert.

Zielgruppe

- ALLE, die Interesse an Yoga und Pilates haben

Kursziele

- Ausgewogenes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining
- Zentrierung von Körper und Geist durch Kombination von Atem und Bewegung
- Methodischer Aufbau von Yoga- und Pilatesübungen

Kursleiterinnen

- Mag. Cosima Königshofer (+43 650 850 24 65, cosima.koenigshofer@univie.ac.at)

Wien, im Februar 2011/info380