

Mixed Fitness Flow

Ein ganzheitliches Ganzkörpertraining

Kursnummer 26Z241219

Beginn Freitag, 15.05.2026, 11:00 - 12:00 Uhr

Dauer 10 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Verena Djurevci

Kursentgelt 67,00 €

Ein ganzheitliches Trainingskonzept das dynamische Bewegung, kräftigende Übungen und entspannende Elemente miteinander verbindet. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende aller Fitnesslevel, die ausgewogen ihren Körper stärken, ihre Beweglichkeit und Körperstabilität nachhaltig verbessern, Rückenbeschwerden vorbeugen sowie das eigene Körperbewusstsein verbessern und Stress abbauen möchten.

Es beinhaltet ein leichtes rhythmisches Cardio-Aufwärmprogramm womit wir den Körper erwärmen, beweglich machen und auf nachfolgende Übungen vorbereiten. Im Zentrum steht ein abwechslungsreicher Mix aus fließenden Bewegungen des Yogas, der Rücken/WBS-Gymnastik und des Pilates. Sequenzen aus dem Yoga zur Verbesserung der Balance, Flexibilität und Körperwahrnehmung mit verschiedenen Atemübungen werden in einen harmonischen Fluss mit gezielten Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Entlastung der Wirbelsäule aus der Rückengymnastik sowie kontrollierten Bewegungen zur Stärkung der Tiefenmuskulatur und Förderung der Stabilität aus dem Pilates gebracht. Zum Ausklang tauchen wir in eine sanfte Entspannungsphase ein. Atemübungen und wohltuende Dehnungen unterstützen die Regeneration und sorgen für ein Gefühl von Ruhe, Leichtigkeit und Ausgeglichenheit.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

15.05.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

22.05.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

29.05.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

05.06.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

12.06.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

19.06.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

26.06.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

03.07.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

10.07.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

17.07.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)