

Mixed Fitness Flow

Ein ganzheitliches Ganzkörpertraining

Kursnummer 26Z241221

Beginn Freitag, 11.09.2026, 11:00 - 12:00 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Verena Djurevci

Kursentgelt 87,00 €

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

11.09.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

18.09.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

25.09.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

02.10.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

09.10.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

16.10.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

06.11.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

13.11.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

20.11.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

27.11.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

04.12.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

11.12.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

18.12.2026 11:00 - 12:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)