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