

# Freifach Sport Schuljahr 2010/2011

## Angebot:

Poweryoga:  
AnfängerInnen

## Kurzbeschreibung:

**Poweryoga** ist ein dynamischer Yoga Stil. Verschiedene Asanas in Kombination mit der Atmung werden fließend aneinandergereiht. Poweryoga kräftigt die Muskulatur, fördert die Beweglichkeit, die Balance und die Konzentration.

## Zeitraum:

Weihnachten bis Pfingsten

## Zeit:

Mittwoch, 12:30 - 13:15 Uhr

## Start:

5. Januar 2011

## Turnhalle:

Kraftraum

## Leitung:

Mathias Frank, Sportlehrer

## Min. / max. Anzahl:

14 /16

## Kosten:

Fr. 20.--

