

FREIZEITSPORT

SANFTES YOGA



Sanftes Yoga ist ein einfühlsamer Weg, um körperlichen Beschwerden und Stress entgegenzuwirken. Die Körperhaltungen und Übungsfolgen werden mit viel Achtsamkeit ausgeführt. Sanfte, gleichmäßige und fließende Bewegungen stärken hierbei in Kombination mit dem Atem den gesamten Körper und machen ihn flexibel.

Diese Yoga-Art eignet sich sehr gut für Anfänger und Wiedereinsteiger.

Der Kurs findet im Gymnastikraum (neben der Turnhalle) statt.

Bitte den Gymnastikraum nicht mit Straßenschuhen betreten!

TERMINE

13. | 20. | 27. Januar
03. | 17. | 24. Februar
10. | 17. | 24. | 31. März
07. April

16.45 bis 18 Uhr

Bitte Matte, Decke, (Yoga-)Kissen und warme Socken mitbringen.

KOSTEN

Mitglieder: 50 Euro
Nicht-Mitglieder: 75 Euro

Die Kursgebühr ist am 1. Termin in bar zu bezahlen.

JETZT ANMELDEN

Telefon: 0170 931 96 41

E-Mail: freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de

Website: www.tsv-althausen-neunkirchen.com