

Yoga

Erstellt: Sonntag, 16. August 2020 12:09 - Zuletzt aktualisiert: Sonntag, 16. August 2020 12:14
Geschrieben von Jochen Ehlert



YOGA

- Bringe Körper, Geist und Seele zusammen!
- Fitnessorientierte Variante des Hatha Yoga
- Steigert Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Beweglichkeit
- Führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit
- Für jedes Alter geeignet

- **Kursgebühren:** 3,50 € für Mitglieder, 7,00 € für Nichtmitglieder

- Immer **Donnerstags 18:00 - 19:00 Uhr** außer in den Ferien und an Feiertagen

- Gebraucht wird:
- Bequeme Sportkleidung
- Yogamatte, Klötze, wenn vorhanden

Yoga

Erstellt: Sonntag, 16. August 2020 12:09 - Zuletzt aktualisiert: Sonntag, 16. August 2020 12:14
Geschrieben von Jochen Ehlert

- **Kostenlose Probestunden!**

Ansprechpartnerin ist Katja Karuseit-David, Email: Katja.Karuseit-David@gmx.de