

## 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](mailto:Katja.Karuseit-David@gmx.de)