

Hatha-Yoga für den ganzen Körper

Für Frauen und Männer aller Altersklassen

Tag: Dienstag
Uhrzeit: 13:30 – 14:30 Uhr
Wo: TB Sporthalle
Kosten: Für Mitglieder 30 €, für Nichtmitglieder 55 €
Umfang: 10 Einheiten á 60 Minuten
Kursstart: 16.01.2018 – 10.04.2018
am 10.01.2018 findet ein Nachholtermin statt

Inhalt des Kurses

- Langsam ausgeführte und länger gehaltene Übungen führen zur besseren Wahrnehmung und Entspannung der Muskulatur und des Geistes

Die Übungen verbessern die körperliche und geistige Haltung.

Übungsleiterin:

Sylvia Junghahn

Nähere Informationen bei der Geschäftsstelle des TB Beinstein:

E-Mail: info@tb-beinstein.de

Telefon Geschäftsstelle TB Beinstein: 0 71 51 – 2 79 98 01

Link zur Beitrittserklärung:

<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>