

## Vini-Yoga

Für Frauen und Männer aller Altersklassen

Tag:	Mittwoch	Mittwoch
Uhrzeit:	17:15 – 18:15 Uhr	18:25 – 19:25 Uhr
Wo:	TB Sporthalle	TB Sporthalle
Kosten:	Für Mitglieder 35 €, für Nichtmitglieder 65 €	
Umfang:	10 Einheiten á 60 Minuten	
Kursstart:	12.03.2025 – 18.05.2025	

Material: Handtuch für die Matte  
Rutschfeste Socken  
Decke für die Entspannung

Vini Yoga steht für „Anpassung“. Denn die Bewegungsform soll individuell zum Üben passen. Sanfte Yoga- und Kräftigungsübungen harmonisieren den Körper, Atem und Geist, sie tragen zu einem ausgewogenen Lebensgefühl bei. Die Stunde wird mit einer Meditation abgerundet.

Übungsleiterin:  
Carmen Koch

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

E-Mail: [info@tb-beinstein.de](mailto: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>