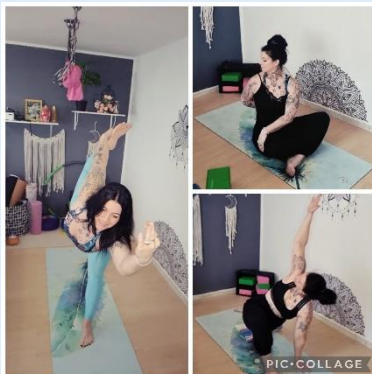


Yoga-Sommerferienkurs

Tag: **Mittwoch**
Uhrzeit: **18:25 – 19:25 Uhr**
Wo: **TB Sporthalle, Quellenstraße 14/1, Waiblingen-Beinstein**
Kosten: **Für Mitglieder 21 €, für Nichtmitglieder 39 €**
Umfang: **6 Einheiten á 60 Minuten**
Kursstart: **31.07.2024 – 04.09.2024**

In diesem anfängerfreundlichen Yoga-Kurs wollen wir durch verschiedene Übungen und Haltungen an unserer Mobilisation und Körperhaltung arbeiten. Gleichzeitig trainieren wir unser Gleichgewicht, stärken den Rücken und kräftigen den gesamten Körper. Jede Kursstunde beginnen wir mit einer kleinen Atemübung und beenden die Stunde mit einer ca 5 minütigen Endentspannung.



Übungsleiterin:
Carina Falcone

Anmeldung und Infos ab sofort in den Kursstunden von Carina oder in der Geschäftsstelle des TB Beinstein: 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>