

Yoga für Einsteiger

Sie möchten fit und entspannt in den Abend gehen.

Mit Yoga die Beweglichkeit erhöhen, die Muskulatur auf schonende Art kräftigen sowie durch Entspannungsübungen ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist herstellen. Dann ist dieser Kurs richtig für Sie.

Falls vorhanden, bringen Sie bitte eine Decke mit.

Kurs 1719

Termine: 8 x dienstags , 18.00 - 19.00 Uhr

Kursbeginn: 26. September 2017

Kursort: Gymnastikraum der
Gymnasiumhalle (FAG)

Kosten: Mitglieder: 20,-- €
Gäste: 48,-- €

Kursleitung: Claudia Schlegel-Hertfelder

Ausbildung: Fachübungsleiterin Fitness- und
Gesundheit für Erwachsene
Fachübungsleiterin Prävention
Kursleiterin Pilates