



Sportmanagement

# YOGA FÜR JEDERMANN/-FRAU



© LSB NRW | Foto: Andrea Bownickelmann

**Zeitraum**  
22.2. - 12.4.2019

**Teilnahmebeitrag**  
kostenlos

## Warum Yoga?

Yoga stärkt nicht nur den Körper, sondern wirkt auch positiv bei Kreislauf-, Magendarmbeschwerden, Schlafstörungen, innerer Unruhe, Rückenproblemen oder Verspannungen.

Yoga kann jede/r unabhängig von Alter und körperlichen Fähigkeiten ausüben.

## Was muss man mitbringen?

Decke oder Matte, bequeme Kleidung, Socken

## Wann

freitags, 10.30 - 12.00 Uhr (8 Termine)

## Wo

Gymnastikraum Sportzentrum Schürenkamp  
Grenzstr. 1 in GE-Schalke

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Staatskanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Anmeldung

Gelsensport e. V. | Grenzstraße 1 | 45881 Gelsenkirchen | 0209 169-5926

Anspruchspartnerin für das Angebot: Tanja Eigenrauch