

NEU

in der



Fitness - Yoga - Kurse

Mittwoch 18:00 – 19:30 Uhr im Vereinsheim der
Erlener-Sportgemeinschaft e.V., Oststr. 24
vom 19.04. – 14.06. 2023, Kursgebühr: 54,00 €

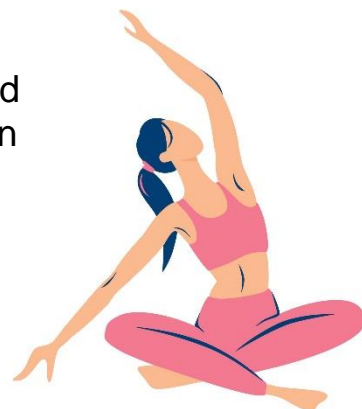
Donnerstag 19:30 – 21,00 Uhr in der Turnhalle der
Gemeinschaftsgrundschule Hohenfriedberger Str. 2
vom 20.04. – 1.06.2023, Kursgebühr: 36,00 €

Fitness Yoga ist ein sehr dynamischer sowie kraftvoller
Yogastil und baut auf den Asanas (Übungen) auf. Atemübungen und
Entspannungsübungen dürfen natürlich nicht fehlen und runden
die Yoga-Praxis ab.

Sie ist die perfekte Ergänzung und ein guter Ausgleich für
viele andere Sportarten.

Wer kann mitmachen?

Fitness-Yoga kann von erwachsenen Teilnehmern bis ins
fortgeschrittene Alter ausgeübt werden, da die Yoga-Übungen
immer nach der persönlichen Verfassung praktiziert werden
können.



Bitte Matte und Stoppersocken und für die Entspannung eine Decke mitbringen

Kontakt und Anmeldung: Astrid Grobe Tel. 0209/142351

Bei Anmeldung bitte Überweisung der Kursgebühr auf das Konto:
Volksbank Ruhr Mitte: IBAN DE61 4226 0001 0236 2558 00, BIG GENODEM1GBU