

Kurse in der



Fitness - Yoga - Kurs

Donnerstag 19:30 – 21:00 Uhr in der Turnhalle der
Gemeinschaftsgrundschule Hohenfriedberger Str. 2

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.



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.

Wieder in Bewegung kommen!

Einstieg oder Wiederanfang in den **Sport mit Spaß**

Ziel dieses Kurses ist es, den eigenen Körper
besser wahr zu nehmen, Kraft, Freude und Lebendigkeit zu
erleben: Sich spüren in der Anstrengung gezielter
Trainingseinheiten und entspannender Wahrnehmungsübungen



Donnerstag 18:00 – 19:15 Uhr in der Turnhalle der
Gemeinschaftsgrundschule Hohenfriedberger Str. 2,

Kontakt und Anmeldung: A.Grobe Tel. AB 0209/142351 oder info@erler-sg.de

Ein Einstieg ist jederzeit möglich