



YOGA

- Bringe Körper, Geist und Seele zusammen!
 - Fitnessorientierte Variante des Hatha Yoga
 - Steigert Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Beweglichkeit
 - Führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit
 - Für jedes Alter geeignet
-
- **Kursgebühren:** 3,50 € für Mitglieder, 7,00 € für Nichtmitglieder / Zehnerkarten erhältlich
-
- Immer **Dienstags 18:00 - 19:00 Uhr** in der **Elsa-Brandström-Realschule**, Bergerhauser Str. 13
-
- Gebraucht wird:
 - Bequeme Sportkleidung
 - Yogamatte, Klötze, wenn vorhanden

Yoga

Erstellt: Sonntag, 16. August 2020 12:09 - Zuletzt aktualisiert: Dienstag, 12. September 2023 08:20
Geschrieben von Jochen Ehlert

- **Kostenlose Probestunden!**

Ansprechpartnerin ist Katja Karuseit-David, Email: katja.karuseit-david@gmx.de