

Yoga

Yoga am Morgen hilft gut in den Tag zu starten. Dienstags von 8:45-10:00 Uhr kräftigen, dehnen, mobilisieren, stabilisieren und entspannen wir unseren Körper in Übungsstunden mit verschiedenen Themenschwerpunkten.

Im gut ausgestatteten Kursraum des Sportparks haben wir dazu viele Möglichkeiten.

Jeder übt nach seinen individuellen Fähigkeiten und seiner Tagesform entsprechend.

Das Ziel jeder Yogastunde ist es, sich wieder richtig wohl in seinem Körper zu fühlen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung bei Kirsten Jensen

Übungsleiterin: Kirsten Jensen, Tel. 04671/932250