



2 neue Kurse

„Functional Yoga“

Wann: **freitags, 18.15 – 19.15 Uhr ab 08.03.19**
und
montags, 18.10 – 19.10 Uhr ab 11.03.19
à 12 x 60 Minuten

Wo: Sport- und Gesundheitszentrum
TSG Seckenhausen-Fahrenhorst e.V.,
Timmstrasse 1, Stuhr

Wer: für jede Altersklasse m/w

Dieser Kurs bietet eine effektive Kombination aus Yoga-Übungen und Fitness-Training, sodass die großen Muskelgruppen und die Tiefenmuskulatur gekräftigt werden. Dies und der Wechsel zwischen An- und Entspannung führen zu einer Verbesserung der Bewegungsqualität, helfen bei der Reduktion von Stress und schenken gleichzeitig Energie und Kraft für den Alltag.

Die Kursleitung hat **Kristina Terentjew!**

Anmeldungen bitte unter:
0176/70850657 oder Kristina.Terentjew@web.de

Kursgebühren: 30,00 € für Mitglieder
50,00 € für Nichtmitglieder



www.tsgseckenhausen.de