



neuer Kurs

„Functional Yoga“

Wann: freitags, 18.15 – 19.45 Uhr ab 17.01.2020
10 x 90 Minuten

Wo: Sport- und Gesundheitszentrum
TSG Seckenhäusen-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: 37,50 € für Mitglieder
63,00 € für Nichtmitglieder



www.tsgseckenhäusen.de