



TSV Westerhausen-Föckinghausen e.V.

Yoga für Anfänger im TSV!

Dein Verein



Unsere qualifizierte
Yogalehrerin
bietet sanftes und
rückenschonendes Yoga für
Frauen und Männer in netter
Atmosphäre in unserem
einladenden Raum
„TSV-Vital“.

Die Yogaübungen halten dich beweglich und fit, kräftigen und entspannen deine Muskeln und du lernst deinen Rücken zu entlasten und eine gute Haltung zu entwickeln. Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen gehören ebenso zu diesem ganzheitlichen Programm dazu, wie ein intensives Atem- und Entspannungstraining sowie mentale Übungen, die innere Ruhe und Selbstvertrauen geben.

**Kosten: Für den
10-maligen Kurs**
TSV-Mitglieder 30,--€
Nichtmitglieder 60,--€

10-maliger Kurs*
ab dem 16.04.2015
immer donnerstags,
19.00-20.00 Uhr
Raum „TSV-Vital“
im TSV-Sportzentrum am
Ochsenweg

**Verbindliche Anmeldung über die TSV-Geschäftsstelle, Ochsenweg 78a,
49324 Melle-Westerhausen, email: info@tsv-westerhausen.de, Tel. 05422/928839**

*Bei ausreichendem Interesse werden wir im Anschluss an den Kurs Yoga auch als dauerhaftes Angebot platzieren.