



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](mailto:info@tsv-westerhausen.de), Tel. 05422/928839**

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