

Neuer Kurs vom 06.11.2024 bis 18.12.2024

„Yoga MIX am Mittwoch!“

Wann: Mittwoch: 14.15 – 15.30 Uhr (7x)

Wo: Vereinsheim des TuS-Esingen,
Knicktvierte / Steenloskamp, Tornesch
(Nähe Klaus-Groth-Schule Tornesch)

Ruhiger Mix aus Hatha Yoga, Yin Yoga, Rückengymnastik und Pilates.

Mit sanften Bewegungen und Dehnübungen findest Du Dein äußeres und inneres Gleichgewicht.

Die Stunde endet mit einer kurzen Entspannungsreise oder Meditation.

Auch Anfänger sind herzlich eingeladen die Freude an Bewegung zu entdecken.

Kosten für TuS-Mitglieder: 17,50 €

Kosten für Nicht-Mitglieder: 63,00 €

Infos und Anmeldung:

Petra Butzke

Handy: 0172-5939852