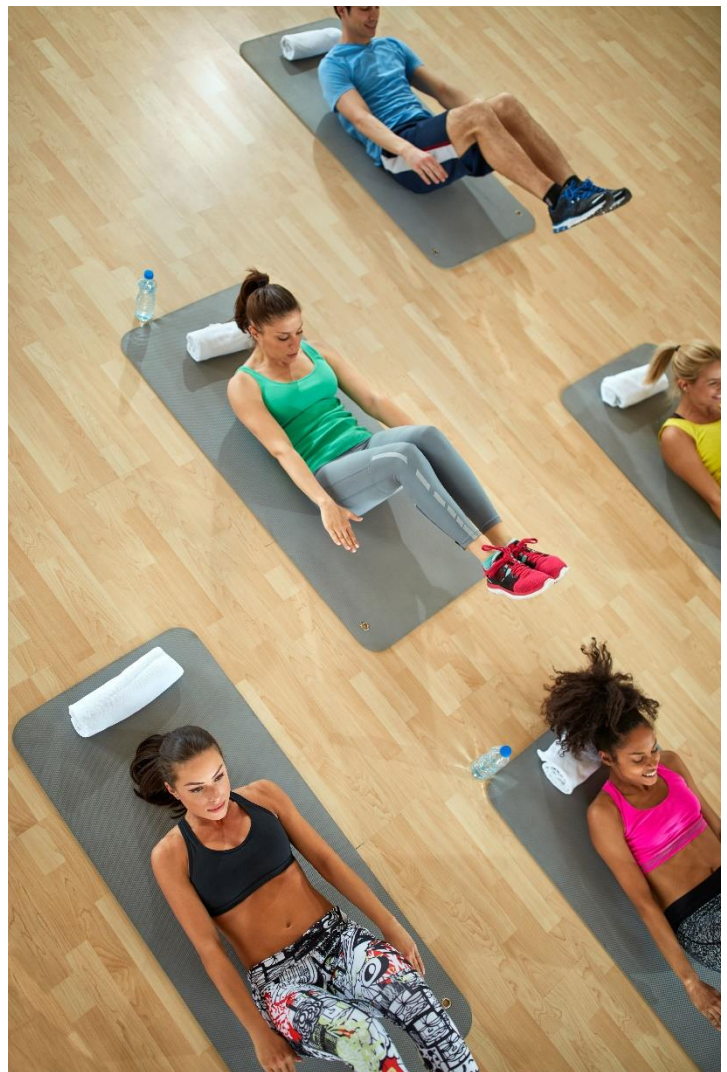


Yoga meets Bodywork



In diesem funktionalem Ganzkörper Training verbindet die Kursleiterin Katharina Yoga mit Elementen aus dem Bodywork. Stärke deinen Körper während du in der Stunde durch einen Vinyasa Flow fließt und gezielte Übungen für Bauch, Beine und Po machst, so das Kraft und Bewegungsfreude auf Körperspannung und Balance treffen. Wir stärken gemeinsam unseren gesamten Bewegungsapparat. Es ist ein guter Ansatz, den Körper und Geist gezielt von innen heraus zu stärken.



Kurszeit: Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr
Einheiten: 10 Abende
Beginn: 13.09.2023
Kursleiterin: Katharina Schmenger
Kosten: € 100,- | für TVL-Mitglieder 85 €
Ort: TSA-Heim



Anmeldung:
Kontakt & Info:

www.tvl1858.de/kurse
TVL Geschäftsstelle
Tel. 08381 / 948 501

| Löwenstraße 2
| Mail: hallo@tvl1858.de

| 88161 Lindenberg