



Folgekurs

Yoga Kraft und Balance

Zielgruppe:

- Vereinsmitglieder des TSV Meckenhausen e.V. und interessierte Nichtmitglieder
- weiblich und männlich
- Einsteiger*innen
- ab 16 Jahren



Inhalt / Zielsetzung:

- Dieser Kurs ist geeignet für Einsteiger und konzentriert sich auf die grundlegenden Bewegungsabläufe (z. B. Sonnengruß)
- wir üben zu halten, zu fließen, loszulassen und zu atmen, verbinden den Körper und den Geist für Stärke und Achtsamkeit
- Genieße deine Zeit und die Möglichkeit zu entspannen
- Matte, Decke, Trinken und warme Socken werden benötigt

Organisatorisches:

- 7 Einheiten a 60 min.
- Mittwoch von 18.30-19.30 Uhr.
- 07.05. bis 09.07.2025
- Mitglieder TSV Meckenhausen 35 €
- Nichtmitglieder 56 €
- Trainerin: Gisela Harrer
- Turnhalle Sportheim
- Teilnehmer*innen: min. 6
- Anmeldungen an: turnen@tsv-meckenhausen.de oder direkt bei Gisela 0170/180 70 14

Überweisung der Kursgebühr bei Anmeldung auf folgendes Konto
TSV Meckenhausen, IBAN. DE95 7606 9449 0207 1125 56