



- *Neue Gruppe in der Erwachsenenabteilung -*

„Yoga“ mit Angelika Fischer

- **auch für Einsteiger -**

Entspannen, neue Energie aufnehmen und ein Körpergefühl entwickeln, das sind einige Merkmale des Yoga.

Aufwärmübungen helfen beim Ankommen um sich von den Alltagsthemen zu lösen.

Bei den Übungen lockern sich die Gelenke.

Der Körper wird durch die Atemübungen mit Sauerstoff versorgt.

Körper und Geist kommen zur Ruhe.

Der Turnverein konnte eine neue Übungsleiterin gewinnen und bietet nun jede Woche eine Yogastunde an.

Wann: Ab 22. April immer mittwochs
von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Wo: Im Gymnastikraum der Turnhalle Schwörstadt

Kosten: 10 Stunden für TV-Mitglieder = 30,--€

Für Nichtmitglieder = 60,--€

Anmeldungen bei: Stefanie Franco, Schwörstadt

Telefon: 07762/807786

Bitte eine Gymnastikmatte, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.