

Die Termine für 2022



In Anlehnung an Hatha Yoga werden in diesem Kurs einzelne Übungen (Asanas) in einem konstanten Flow miteinander kombiniert. Es geht um Entspannung, Kräftigung und Mobilisation des Bewegungsapparates mit dem Fokus auf die Atmung. Yoga fördert die Beweglichkeit und das Wohlbefinden.



Donnerstags vom 03.11 – 15.12.

18:00 – 19:00 Uhr, Astrid-Lindgren Turnhalle, Südstr. 9

Beitrag des Kurses

Vereinsmitglieder: 14,00 €

Kurzmitgliedschaft: 35,00 €

Rückfragen bei Jutta Flege

Tel.: 0171/2100038

E-Mail: jutta.flege@tvjahn-delmenhorst.de

Die Anmeldung und Bezahlung erfolgt über den Link
<https://tvjahn-delmenhorst.pw-cloud.de>