YOGAKURS

Mobilisieren, Dehnen und Stärken der gesamten Muskulatur.

Koordination und Gleichgewicht werden gefördert und das Herz-Kreislaufsystem angeregt.

Die Yogastunde besteht aus Körper-, Atem- und Entspannungsübungen.

Beginn: Di 27.02.2024
von 18:00 bis 19:15 Uhr
8 Termine
Sportanlage Trailsdorf

Rabatt für Mitglieder

Info & Anmeldung bei Hanne
09502 9249570