

Zur Online-Anmeldung



Yoga



Kurs für Senioren

ab 9. September 2010

Donnerstags

10.30-12.00 Uhr

Um die Lebensqualität auch im Alter zu erhalten oder mit etwaigen gesundheitlichen Einschränkungen optimal umgehen zu können, ist es wichtig, sich fit zu halten.

Gerade im Alter hilft Yoga in Form von körperlicher und seelischer Entspannung, Konzentrations- und Gedächtnistraining, Stärkung der Muskulatur, der Knochen und Gelenke, und führt insgesamt zu einer positiven Lebenseinstellung.

Schritt für Schritt lernen Sie viele praktische Bewegungsübungen und Asanas zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und erlernen Sie eine bewusste Art der An- und Entspannung.

TSV-Gymnastikhalle, Gym 1
Harheimer Weg 18
Leitung: Niyati Knoll, Yoga-Lehrerin



**Der Kurs mit 10 Terminen kostet 30 € für Mitglieder
u. 60 € für Gäste**

**Anmeldung bitte bis 6. September in der Geschäftsstelle,
Harheimer Weg 18, Telefon 069 502873
oder unter www.tsvbonames.de**