



YOGA

**Kursleitung:
Freddy Weil**

YOGA beim SVB Neu ab 2018

Kursbeginn:

16. Januar 2018

Zeit:

DI 18.30 – 19.30 Uhr

Diese Stunde beinhaltet die Kräftigung des gesamten Körpers. Im Mittelpunkt steht hierbei die Entwicklung von Muskelkraft, Kondition, Flexibilität und Koordination. Atemübungen und Entspannungstechniken stehen hier nicht im Vordergrund. Ziel ist es, die Muskulatur zu kräftigen und die Dehnfähigkeit zu erhöhen.

Kostenlos für unsere Mitglieder!

Schnuppern ist gerne erlaubt.

Kommt einfach unverbindlich vorbei.

Wir freuen uns auf jeden Teilnehmer.