



Neuer Kurs im TSV

**Ab 03.09.2020 donnerstags 9.30 - 11.00 Uhr
Im Schützenhaus Altkloster, Apensener Str.**

Bewegung, Mobilisation, Entspannung

Kosten für 10 Stunden: 50,00 €

TSV-Mitglieder 25,00 €

- Übungen aus dem Yoga und Pilates
- Rückenübungen
- Faszienübungen
- Kräftigungsübungen für die großen Muskelgruppen
- Übungen für Mobilisation und Beweglichkeit
- Entspannungsübungen mit Anleihen aus dem autogenen Training und progressiver Muskelentspannung

Kursleiterin: Katrin Möller

Anmeldung: TSV-Center, Apensener Str. 5, Buxtehude

Tel.: 04161-81161

Mail: info@tsv-buxtehude-alkloster.de