



**Neuer Kurs beim TSV:**



## **Yoginastik**

**Wöchentlich ab Freitag, 04.09.20**

**16:15-17:15 Uhr**

**In der Gymnastikhalle der Grundschule Altkloster**

**Mach mit bei dieser fitneßbetonten Yogastunde, in der aus Yogaübungen fließend dynamische Gymnastikübungen werden, die Deinen Körper straffen, Dein Herz-Kreislauf-System sanft fordern und Deine Rumpfmuskulatur mobilisieren.**

**Die Stunde klingt entspannt aus mit sanftem Stretching.**

**Keine Yoga-Vorkenntnisse nötig!**

**Kursleiterin: Sabine Hage-Malsch**

**Der Kurs ist für TSV-Mitglieder kostenlos (Mitgliedschaft pro Monat: 13,00€).**

**Anmeldung:**

**TSV-Center, Tel.: 04161-81161**

Mail: [info@tsv-buxtehude-alkloster.de](mailto:info@tsv-buxtehude-alkloster.de)