

Neu beim TV Bubenheim



Bildquelle: pixabay ©hsc-hanover.de

Yoga ist für jeden Menschen (w/m/d) im Alter eine Bereicherung, egal welche Voraussetzungen Sie mitbringen.

Mein Name ist Christiane Borchert. Ich bin Yogalehrerin und Heilpraktikerin und unterrichte seit mehr als 10 Jahren Hatha Yoga – Kurse mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.

Atmung, kleine Meditationen, entspannende und auch fordernde Übungen sind Teil meines Unterrichts.

Erfrischen Sie ihren Körper und Geist, stärken Sie das Immunsystem und die Beweglichkeit.

Ich freue mich darauf, Sie in einer kostenfreien Schnupperstunde **am Donnerstag, den 27. Juni 2019 um 18.00 Uhr** in der Sport- und Kulturhalle, Sportplatzstr. 22 in Bubenheim zu begrüßen.

Gemeinsam mit dem TV Bubenheim wollen wir 10 Kurseinheiten (+1 Kurseinheit) jeweils Donnerstags um 18.00 Uhr anbieten. Eine Kurseinheit dauert 90 Minuten. Die Gesamtkosten betragen 80 Euro für Mitglieder und 120 Euro für Nicht-Mitglieder.

Mitzubringen sind warme Socken und eine leichte Decke, falls Sie eine Yogamatte besitzen, können sie diese auch gerne mitbringen.



TV Bubenheim – Käferstr. 9 - 55270 Bubenheim –

www.tv-bubenheim.de