

Turnverein 1898 Bubenheim e.V.



Neues Kursangebot Yoga

Bereits zweimal konnten wir Frau Christiane Borchert gewinnen, einen Yoga-Kurs abzuhalten. Frau Borchert ist Yogalehrerin und Heilpraktikerin und unterrichtet seit mehr als 10 Jahren Hatha Yoga-Kurse mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.

Ab dem 13.01.2022 bieten wir wieder einen Yoga-Kurs an!

Interessierte können sich für insgesamt zehn Mal, jeweils Donnerstags ab 18.15 Uhr anmelden. Jede Kurseinheit dauert 90 Minuten.

Die Kosten betragen 150,- Euro für Nichtmitglieder, Mitglieder des TV Bubenheim zahlen nur 120,- Euro.

Yoga ist für jeden Menschen eine Bereicherung, egal welche Voraussetzungen jemand mitbringt. Atmung, kleine Meditationen, entspannende und auch fordernde Übungen sind Teil des Unterrichts. Yoga bietet Erfrischung für Körper und Geist, stärkt das Immunsystem und fördert die Beweglichkeit.

Sprechen Sie ein Vorstands-Mitglied an, wenn Sie Interesse haben!

Oder melden Sie sich online an

