

Ganzkörpertraining mit Yogaelementen

Möchtest du fit werden, deinen Körper stärken oder suchst du einen Ausgleich zum Alltag?

Die TSG Elgershausen bietet ein Ganzkörpertraining an, bei dem in jeder Woche der Fokus auf einem anderen Bereich des Körpers liegt. Dabei werden verschiedene Übungen zur Muskelstärkung mit Elementen aus dem Yoga kombiniert.

Jeder und jede ist willkommen
-
Vorwissen oder Ähnliches ist nicht notwendig.

Dauer: 8 Wochen

Leitung: Jela Mayer

Montags 17.50 Uhr- 18.50 Uhr
Schulturnhalle Elgershausen

Beginn: 03.02.2020*

Kosten:
30€ für Nichtmitglieder
20€ für Mitglieder

Ihr braucht: Gymnastikmatte
Decke/ Handtuch
bequeme Sportkleidung
Spaß an der Bewegung

Ansprechpartnerin:
Katharina Klauenberg
05601/9693465
[katharina.klauenberg@tsg-
elgershausen.de](mailto:katharina.klauenberg@tsg-elgershausen.de)

*die erste Stunde ist eine kostenfreie Probestunde