

FC Gelbensee



YOGA für alle

ab 14.09.2011

mittwochs 9.00 – 10.00 Uhr

Turnhalle Gelbensee

Yoga kräftigt und dehnt die Muskeln. Entsprechend wird der Körper kräftig, aber gleichzeitig auch dehnfähig und flexibel. Die Gelenke werden mobilisiert. Yoga verbessert die Gleichgewichtsfähigkeit und macht dadurch standfest und sicher. Es wird der gesamte Körper und die großen Gelenke, Hüften und Schultern stabilisiert. Yoga kräftigt die Rückenmuskeln und sorgt für eine aufrechte Haltung.

Kein Verbiegen, keine Verrenkungen. Stattdessen sanfte, aufbauende Übungen ohne den Körper zu überfordern.

Es ist nie zu spät, mit Yoga zu beginnen!

Info und Anmeldung: Heidi Baumann 08466 – 951920

Kursgebühr 3,--/5,--€/Std.