



Neu: Vinyasa Yoga bei Turnen & Fitness

Termine: 6 x montags von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr
Beginn: 9. Oktober 2023

Kursort: Turnraum der Stadthalle (Eingang über den Schulhof der FSR)

Kursleitung: Sabine Mahler
Ausbildung: Yogalehrerin
Gesundheitstrainerin
Rückenschulleiterin

Diese Form des Yoga ist ein Ganzkörpertraining synchron zur Atmung. Fließende und dynamische Bewegungen stehen im Vordergrund, dennoch üben wir die Asanas (Haltungen) ausführlich. Stressabbau und Entspannung runden die Yogaeinheit ab.

Vinyasa Yoga gilt als Meditation in Bewegung.

Alle können mit ihren jeweiligen Fitnesslevel mitmachen.

Kosten TVV Mitglieder 22,50 € und Gäste 54,-- €

Online Anmeldung unter www.tv-vaihingen.de

Info Hotline Tel. 07042/13479 Annette Beck und 07042/940880 Petra Müller

E-Mail-Adresse: gesundheitssport@tv-vaihingen.de