

GESUNDHEIT

Hatha Yoga für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie. Es ist ein altindisches Übungssystem zur ganzheitlichen persönlichen Entwicklung.

Yoga hilft:

- unsere Gesundheit zu fördern,
- neue Kraft zu schöpfen,
- Stress abzubauen und
- Gelassenheit zu üben.

Yoga schafft damit einen sehr guten Ausgleich zu den Herausforderungen des Lebens.

Wer schon erste Erfahrungen mit Yoga gemacht hat bzw. erste Erfahrungen sammeln möchte, ist in diesem Kurs richtig.

Neueinsteiger bitte im Vorfeld Rücksprache mit Bianka Ehlscheid halten.

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.

Mi, **08.01.2014**, 9:45 - 11:15 Uhr, 10 Termine
Tawern, Bürgerhaus
Anita Schäfer, Yogalehrerin
72 €

P301TA001

Mi, **09.04.2014**, 9:45 - 11:15 Uhr, 10 Termine
Tawern, Bürgerhaus
Anita Schäfer, Yogalehrerin
72 €

P301TA002

Mi, **02.07.2014**, 9:45 - 11:15 Uhr, 4 Termine
Tawern, Bürgerhaus
Anita Schäfer, Yogalehrerin
28,80 €

P301TA003

Anmeldebogen bitte mitbringen.

Fitnessgymnastik 60+ für Einsteiger und Fortgeschrittene

Die TeilnehmerInnen erlernen vielseitige Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit, der Koordination und des Gleichgewichts. Das Üben mit dem Gym-Ball stärkt zudem alle Muskelpartien. Ein abwechslungsreiches Programm soll die körperliche Leistungsfähigkeit erhalten bzw. verbessern.

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.

Mo, 13.01.2014, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine

Tawern, Turnhalle

Inge Wilhelmi

34,60 €

P302TA001

Mo, 24.03.2014, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine

Tawern, Turnhalle

Inge Wilhelmi

34,60 €

P302TA002

Mo, 23.06.2014, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 Termine

Tawern, Turnhalle

Inge Wilhelmi

19,60 €

P302TA003

Anmeldebogen bitte mitbringen.
