



Fitness-Yoga – Dein Ausgleich zum Alltag und anderen Sportarten

In diesem Kurs liegt der Fokus auf Körperkraft, Beweglichkeit sowie Balance und Konzentration. Stress abbauen, Körper & Geist in Einklang bringen, Atmung trainieren, Blockaden lösen und ins Schwitzen kommen. Von Yoga inspiriert findest du all das in diesem Kursangebot. Du wirst da abgeholt, wo du dich gerade befindest. Daher sind Vorkenntnisse nicht erforderlich.

montags, 19:30 – 20:30 Uhr

Termine: 10 x 60 Minuten vom 09.10. bis 11.12.2023

Kursleitung: Anna Schwanke, lizenzierte Fitnesstrainerin

Wo: MTV-Sportzentrum, gr. Halle, Turnerstr. 31-33, 55120 Mainz-Mombach

Kosten: Vereinsmitglieder 55,00 Euro / Nichtmitglieder 105,00 Euro

Mitzubringen: Yogamatte bzw. rutschfeste Matte

Info: bei weniger als 15 TN behalten wir uns, den Kurs auf 19 Uhr in den Spiegelsaal vorzuverlegen.

Die Anmeldung ist ab sofort über unsere Homepage oder QR-Code möglich.



**Mombacher
Turnverein 1861 e. V.**

Anmeldung über www.mombacherturnverein.de - Kursangebote

Dein Sport. Dein Verein.