



Ein neuer Kurs beginnt!!!!

Vinyasa Power Yoga – in Eudenbach



Vinyasa Power Yoga ist ein ganzheitliches, fitnessorientiertes und dynamisches Workout, das Körper, Geist und Seele miteinander verbindet.

Yogaübungen werden mit der Atmung synchronisiert und zu einem Übungsablauf zusammengefügt.

Abwechselndes Strecken und Beugen des Körpers wirkt sich positiv auf unseren Körper und dessen Muskulatur aus, stärkt die Atmungsorgane und führt zur Kräftigung des Herz-Kreislauf-Systems.

Vinyasa Power Yoga ist für Alle geeignet, Variationen zu den einzelnen Übungen erlauben jedem das Mitmachen.

Wann: Dienstag ab 11. Januar – 12. April 2011
20:15 Uhr – 21:15 Uhr

Wo: Turnhalle Eudenbach

Kosten: Gesamtbeitrag für TuS-Mitglieder: € 40,00

Gesamtbeitrag für Nichtmitglieder: € 50,00

Leitung: Kerstin Horbert

Am 11.01.11 ist jeder zu einem Probetraining willkommen!

