

Faszientraining mit YOGA

SPORT
Berlebeck - Heiligenkirchen
FREUNDE



Du lernst einfache, aber wirkungsvolle Yoga-Übungen sowie das Ausrollen mittels Bällen und Rollen, welche die Faszien als flexibles Bindegewebnetzwerk stärken, dehnen und entspannen.

Faszientraining mit Yoga schützt ideal als Prophylaxe vor Sportverletzungen und unterstützt den Körper bei der Entgiftung. Du profitierst langfristig von mehr Beweglichkeit, Energie und verbessertem Wohlbefinden von Körper und Geist.

Dieses Angebot ist ein Präventionskurs mit Krankenkassenzertifizierung. Eine Kostenübernahme durch die gesetzliche Krankenkasse ist daher möglich.

Ab Montag 07.05.2018 (8 x 90 min), 19.30 Uhr – 21.00 Uhr
Turnhalle Berlebeck, Im Orte 10, Multifunktionsraum 2.OG

Teilnahmegebühr:

€ 55,- für Vereinsmitglieder

€ 80,- ohne Vereinsmitgliedschaft

Kursleitung:

Gudrun Leifert Yogalehrerin (BYV)

Anmeldung:

Margit Jahnke 05231 464503 oder mapeja68@gmx.de

Der Kurs findet bei einer Teilnehmeranzahl von 8 Personen statt.