

Ein Angebot des Turnvereins Börnig-Sodingen 1889/90 e.V.



SIE SIND INTERESSIERT AN YOGA-FITNESS

**JEDE FRAU
UND JEDER MANN
IST HERZLICH
EINGELADEN**

YOGA-FITNESS ist eine energetische Sportart, bestehend aus Atmung, Kraft und viel Energie.

Beweglichkeit, körperliche Blockaden und Gesundheit können durch diesen Sport stark verbessert werden.

Die anschließende Schlussspannung ist wichtig für Geist und Körper!

Kursleitung: Randy Haarmann	Anmeldung Information	0176 81480039
Termine: donnerstags 18.00 - 19.30 Uhr (Einsteiger) donnerstags 20.00 - 21.30 Uhr	Kursgebühr 10 Std.	30,00 € Vereinsmitglieder
wo? Sportzentrum Falkschule Castroper Str. 184		60,00 € Externe



www.tbs-herne.de
www.instagram.com/tbs_herne

