



endlich.yoga 50 Plus fördert deine Beweglichkeit und dein Gleichgewicht ebenso wie deine Kraft – körperlich und mental. Im Stehen wie im Sitzen üben wir mal sanft und mal kraftvoll, um Faszien zu lockern, den Gelenken Raum zu geben und die Muskulatur etwas herauszufordern. Abschließend können Körper und Geist entspannen.

Ab Montag, 8. April 2024, 16:45 - 18:00 Uhr

10 Termine: 08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05.,
13.05., 27.05., 03.06., 10.06. u. 17.06.2024

Schulsporthalle Klecken. Mühlenstraße 3,
21224 Rosengarten-Klecken

Anmeldung: Barbara Dresel,
barbara.dresel@sc-klecken.de,
Tel: 04105-585775

Kosten: für Mitglieder 35,- Euro
Nichtmitglieder zahlen 60,- Euro

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Bitte die Teilnahmegebühr erst nach
erfolgter Bestätigung überweisen.

Bankverbindung:

SC Klecken, IBAN: DE21240603000401000000,
Stichwort: Yoga-50Plus-April 24

Leitung / Information:

Maike Rosenstiel,
info@endlich.yoga

Gerne mitbringen:

Getränk,
Wolldecke,
warme Socken



endlich.yoga