



Laufen



Leichtathletik



Gymnastik



Tischtennis



Turnen



Volleyball

After Work Yoga

mit Inna

Mittwochs 20:30 – 21:30 Uhr
Bürgerhaus Lohnde

Kursform à 10 Termine

(09.10., 16.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11.,
04.12., 11.12., 18.12.2019, 08.01.2020)

Im Power Yoga werden Positionen, Bewegungsabläufe und Atemtechnik den Praktizierenden angepasst und somit ist es für eine breite Bevölkerungsgruppe anwendbar. Power Yoga ist eine Sportart, in der sowohl Körperkraft, Beweglichkeit wie auch Balance und Geist trainiert werden.

Anmeldungen unter 05137 – 9076666
(ab 17 Uhr oder Anrufbeantworter)

Kursgebühr:
10 EUR für TV Mitglieder,
60 EUR für Nichtmitglieder

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Mindestteilnehmerzahl 6 Personen.