



St. Vitus Donauaaltheim

in Kooperation
mit dem:



Bild: Astrid Ziemann

„Kräftigung“

Yogastunde für sportliche Anfänger und Yogaerfahrene

Yoga kräftigt uns körperlich, geistig und seelisch. Diese Kraftquelle wollen wir uns, gerade in diesen Zeiten, erschließen und mit abwechslungsreichen Stunden unsere Körperwahrnehmung steigern. Es soll sich gut für uns anfühlen.

Beginn/Dauer: Donnerstag, 08.10.2020 bis 10.12.2020

10 Vormittage von 09:30 bis 10:45 Uhr

Dozent: Gerrit Plooji, Yogalehrer

Voraussetzung:

Mitgliedschaft im SV Donauaaltheim

Eigenbeteiligung:

15,00 € für den Kurs

Ort/Treffpunkt: **Sportheim Donauaaltheim**

Mitzubringen: rutschfeste Yogamatte, evtl. warme Unterlage, Yogakissen, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Mund-Nasen-Schutz

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

Anmeldung:

Tel. 09071-72313 oder

info@sv-donauaaltheim.de

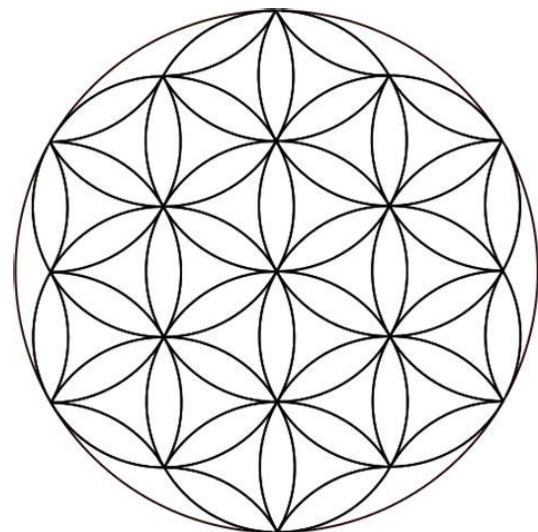


Bild: Copyright: Wikipedia