

YOGA



Kursdauer: je 90 Minuten

AUF
ANFRAGE

- Yoga kann dir helfen ein gesundes Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu finden
- Wir bieten dir eine Mischung aus Hatha und Yin Yoga
- Hatha Yoga ist ein Mix aus kräftigen und dehnenden Übungen, welche Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen
- Yin Yoga konzentriert sich vorwiegend auf die Dehnung des tiefen Bindegewebes (Faszien, Bänder, Sehnen)

WO?	Sportheim des FC Cobbenrode
WER?	Max. 10 Teilnehmer
WANN?	Alle aktuellen Zeiten gibt es hier: fccobbenrode.de
EUER TRAINER:	Lisa Hesener

„AUF GEHT'S – NIX WIE HIN!“

NEUGIERIG?

Weitere Information und Anmeldung bei Denise Schüttler – Tel.: 0171 / 4104649

Wir freuen uns auf euch!

FC 1926 Cobbenrode e.V. / Breitensportabteilung