



Der

bietet an



Schnupperkurs Rücken - Yoga Training

Die **Rücken-Yoga-Übungen** werden sorgfältig ausgewählt, um alle kritischen Ebenen des Rückens zu berücksichtigen:

- Du löst Anspannungen in deiner Rücken- und Schultermuskulatur.
- Du mobilisierst deine Wirbelsäule und Gelenke.
- Du stärkst und stabilisierst deine Rückenmuskulatur.
- Du kräftigst die unterstützenden Bauchmuskeln.

Wann: Donnerstags von 10.00 - 11.00 Uhr

Dauer: 4 Einheiten (Schnupperkurs)

Preis: € 40,-- für alle

Wo: im Spiegelsaal des TSV Glinde

Leitung: Alexa Potrykus

Start ist am 06. Juni **2019 (Ende 27.06.2019)**

Wir bitten um kurzfristige telefonische Anmeldung im Sportbüro unter 040 – 710 72 15 oder gerne per Mail an info@tsv-glinde.de. Bitte geben Sie ihre Telefonnummer an, wir rufen gerne zurück!