

Sind Sie interessiert an **Yoga-Fitness**?



Turnverein
Bönig-Sodingen 1889/90 e.V.
Castroper Str. 184
44627 Herne



Was ist Yoga-Fitness?

Yoga-Fitness ist eine energetische Sportart bestehend aus Atmung, Kraft und viel Energie. Beweglichkeit, körperliche Blockaden und Gesundheit können durch diesen Sport stark verbessert werden.

Die anschließende Schlusssentspannung ist wichtig für Geist und Körper.



Kursleitung:

Randy Haarmann

Der Turnverein Bönig-Sodingen bietet
einen neuen Kurs an!

~ **Yoga-Fitness** ~

Wo und wann:

- | | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| 1. Sportzentrum Falkschule | Do: 18:00 bis 19:30 Uhr (Einsteiger) |
| 2. Sportzentrum Falkschule | Do: 20:00 bis 21:30 Uhr |
| 3. Sportzentrum Falkschule | Di: 20:00 bis 21:30 Uhr |

Kurs-Gebühr: Vereinsmitglieder: 20,00 € // Externe: 40,00 €

Infos und Anmeldung:

Internet: www.tbs-herne.de
E-Mail: info@tbs-herne.de
Annegret Tomczak
Tel.: 02323 / 32025



Turnverein
Bönig-Sodingen 1889/90 e.V.
Castroper Str. 184
44627 Herne
Tel.: 02323 / 33244
Geschäftszeit: Dienstag 18:00 - 20:00 Uhr