

## Hatha-Yoga für den ganzen Körper

Für Frauen und Männer aller Altersklassen

Tag: Dienstag  
Uhrzeit: 13:30 – 14:30 Uhr  
Wo: TB Sporthalle  
Kosten: Für Mitglieder 36 €, für Nichtmitglieder 66 €  
Umfang: 12 Einheiten á 60 Minuten  
Kursstart: 15.09.2020 – 08.12.2020

### Inhalt des Kurses

- Langsam ausgeführte und länger gehaltene Übungen führen zur besseren Wahrnehmung und Entspannung der Muskulatur und des Geistes

Die Übungen verbessern die körperliche und geistige Haltung.

Übungsleiterin:

Sylvia Junghahn

Nähere Informationen bei der Geschäftsstelle des TB Beinstein:

E-Mail: [info@tb-beinstein.de](mailto:info@tb-beinstein.de)

Telefon Geschäftsstelle TB Beinstein: 0 71 51 – 2 79 98 01

Link zur Beitrittserklärung:

<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>