

Für



ÄÄÄÄÄÄ ÄÄÄÄÄÄ ÄÄÄ **Yoga Fitness**

Die Fachschaft Gymnastik bietet laufend diesen Kurs an.Ä Meistens jeweils zehn Mal dienstags von 19 bis 20.30 Uhr den Kurs „Yoga Fitness“ im Kinderland Horstmar, Wagenfeldstraße 24, an. Momentan findet der Kurs wegen UmbaumaßnahmenÄ in Leer im Kinderland Grollenburg.

Anfragen wegen Kursbeginn etc. bitte an Simone Friedrichs stellen (siehe unten).

„Yoga Fitness“ basiert auf Vinyasa Yoga: Nach einem Ankommen und Mobilisieren werden die Yogaübungen und Positionen angenehm fließend aufgebaut. Anschließend erfolgt eine Tiefenentspannung.

Der Kurs ist für Teilnehmer jeden Alters mit und ohne Yoga-Erfahrung geeignet, umfasst bis zu den Osterferien zehn Termine und kostet für TuS-Mitglieder 50 Euro, Nichtmitglieder zahlen 70 Euro. Interessierte können sich bei Kursleiterin Simone Friedrichs unter 0170 / 5933785 oder per E-Mail an [ms.friedrichs@t-online.de](mailto:ms.friedrichs@t-online.de) anmelden.