



endlich.yoga 50 Plus

August 2024 im SC Klecken

endlich.yoga 50 Plus fördert deine Beweglichkeit und dein Gleichgewicht ebenso wie deine Kraft – körperlich und mental. Im Stehen wie im Sitzen üben wir mal sanft und mal kraftvoll, um Faszien zu lockern, den Gelenken Raum zu geben und die Muskulatur etwas herauszufordern. Abschließend können Körper und Geist entspannen.

**Ab Montag, 12. August 2024,
16:45 - 18:00 Uhr**

7 Termine: 12.08., 19.08., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09. u. 23.09.2024

Schulsporthalle Klecken. Mühlenstraße 3,
21224 Rosengarten-Klecken

Anmeldung: Barbara Dresel,
barbara.dresel@sc-klecken.de,
Tel: 04105-585775

Kosten: für Mitglieder 24,50 Euro
Nichtmitglieder zahlen 42,00 Euro

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Bitte die Teilnahmegebühr erst nach
erfolgter Bestätigung überweisen.

Bankverbindung:

SC Klecken, IBAN: DE21240603000401000000,
Stichwort: Yoga-50Plus-Aug2024

Leitung / Information:

Maike Rosenstiel,
info@endlich.yoga

Gerne mitbringen:

Getränk,
Wolldecke,
warme Socken,
Matte wenn vorhanden



endlich.yoga