



Verein für Leibesübungen
Bad Schwartau von 1863 e.V.

Gemeinnütziger Verein
Umsatz-Steuer Nr.: 22 296 70041
<http://www.vfl-bad-schwartau.de>

Neues Angebot im VfL Bad Schwartau

YOGA für Anfänger

Ab dem 03.09. 2019 bietet der VfL Bad Schwartau am Dienstag einen Yoga-Kurs für Anfänger an.

Der Kurs findet an folgenden Terminen statt:

03./10./17.	September 2019
1./ 29.	Oktober 2019
5./12./19./26.	November 2019
03.	Dezember 2019.

Die Trainingseinheit beginnt um 09:30 Uhr und endet um 11:00 Uhr. Der Kurs findet im Gymnastikraum 2/3 statt.

Es werden neben Asanas (Übungen) aus dem Hathayoga und dem Faszienyoga auch Atemübungen geübt. Jede Yogastunde endet mit 15 Minuten Entspannung.

Für die Yogastunde werden folgende Utensilien benötigt:

Yogy- bzw. Gymnastikmatte, eine Decke, warme Socken und viel Interesse am Yoga.

Am Kurs können maximal 15 – 18 Personen teilnehmen.

Die Übungsleiterin ist Marlies Schuback.

Der Yoga – Kurs ist für Vereinsmitglieder über den Mitgliedsbeitrag abgedeckt. Nichtmitglieder zahlen 45,00 € + 10,00 € Aufnahmegebühr.

Für weitere Informationen sowie für die Anmeldung steht die Geschäftsstelle, Tel.: 0451/ 283122, zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen
Geschäftsstelle
Sabine Sühl