



# Rücken yoga trifft Faszientraining

ein ganzheitlicher Gesundheitsweg für alle, die ihren Körper von Kopf bis Fuß stärken, stabilisieren, dehnen und entspannen wollen.

Ankommen, Wahrnehmen, Mobilisieren, Kräftigen, Stabilisieren, Dehnen und Entspannen – beim Rücken yoga all dies im Atemfluss und innerer Einkehr. Rücken yoga & Faszientraining findet im wöchentlichen Wechsel statt.

Start: Mo, 06. Mai 2019 17.30 – 18.45 Uhr

Dauer: 7 x 75 min

Ende: Mo, 24. Juni 2019

Wo: VT Gym-Raum

Leitung: Stephanie Kleber

Gebühr: Mitglieder 28 € / Nichtmitglieder 40 €

## Anmeldung erforderlich

- E-Mail [verein@vt-ft.de](mailto:verein@vt-ft.de)
- Tel. 06238 / 989362, dienstags von 18-20 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 7 TN

Maximalteilnehmerzahl: 9 TN

Überweisen der Kursgebühr **vor** Kursbeginn.

Kursangebot