

Yoga & Mobility für Flexibilität,
Geschmeidigkeit, Kraft und
Gleichgewicht



NEU!!!

Kurs: Yogility mit Nancy

22. August – 19. Dezember 2024

Donnerstags 10:00 – 11:00 Uhr / Gymnastikraum Sportpark Meesche

Elemente aus dem Yogabereich kombiniert mit Übungen aus dem Mobility Training bieten eine ideale Mischung aus Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining.

Info und Anmeldung:

MTV Geschäftsstelle unter Tel. 0 53 31. 6 14 63 und

Anmeldung: www.mtv-wolfenbuettel.de / Sportangebote / Kurse



Mitglieder: 42 € / Nichtmitglieder: 112,00 €

Yogility mit Nancy

Yoga & Mobility für Flexibilität, Geschmeidigkeit,
Kraft und Gleichgewicht

In diesem Kurs arbeiten wir gemeinsam der modernen
„Schreibtischhaltung“ entgegen.
Elemente aus dem Yogabereich kombiniert mit Übungen aus
dem Mobility Training bieten eine ideale Mischung
aus Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining.

Was spricht dafür:

- // Verbessert die Körperhaltung & die Beweglichkeit
- // Beugt Verletzungen vor
- // Lindert und arbeitet präventiv gegen Verspannungen
- // Reduziert und arbeitet präventiv gegen Gelenkverschleiß
- // Fördert die allgemeine Fitness und das
gesundheitliche Wohlbefinden
- // Bringt viel Spaß

Ich freue mich auf dich!