



Rücken - YOGA



Ziele und Inhalte:

Ein Kurs für eine gesündere Haltung und mentale Entspannung. Yoga-Übungen speziell für den Rücken helfen dir dabei, Verspannungen zu lösen, die Muskulatur zu stärken und Beschwerden vorzubeugen.

Jeder Teilnehmer wird in seiner persönlichen Situation abgeholt.

Bitte eigene Yogamatte mitbringen!

Kursbeginn: Mittwoch, 21.09.2022

**Kurstage: mittwochs, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
 St. Konrad Bewegungsraum**

Leitung: Uschi Richter

**Preis: 62.- € / Kurs, 10 Termine
 19.- € / Kurs, 10 Termine
 (für Mitglieder des Turnverein Villingen)**

**Anmeldung: Geschäftsstelle TV Villingen (07721/26408) oder
 per Mail info@tvvillingen.de**