

# „Flexibel + Fit“ Yoga-Basics

jeden Mittwoch von 7.45 – 8.45 Uhr  
in der Peter-Bäumges-Halle, Jahnstraße 1  
Beginn 1. September 2021

Raus aus dem Corona-Blues und rauf auf die Matte. Wir starten mit kraftvollen Sonnengrüßen in den Tag, verbinden Atmung und Bewegung, fließen in tiefe Dehnungen und versuchen unseren Körper und unseren Geist positiv auf den bevorstehenden Tag einzustimmen.



Habt Ihr Lust auf intensive 60 Minuten in übersichtlicher Gruppengröße, in denen natürlich auch Spaß und Leichtigkeit ihren Platz finden werden? Lachen entspannt, tonisiert und ist gut für die Atmung 😊

Wer mitmachen möchte, meldet sich bei Ulrike Bamberg  
Tel. 0151-20102132 oder [ulrike.bamberg@tv-schiefbahn.de](mailto:ulrike.bamberg@tv-schiefbahn.de) oder  
in der Geschäftsstelle des TV Schiefbahn  
Tel. 02154-70100.

Ein Probetraining ist möglich.

Die Gruppe leitet die Physiotherapeutin Sandra Redlich.