



TSV – Info



Yogilates® Workshop

Das Gefühl, dass einem die Herausforderungen des Alltags manchmal über den Kopf wachsen und man sich nach Entspannung und Einkehr sehnt, kennt wohl jeder.

Mit diesem Workshop möchten wir Euch eine kleine Auszeit im Alltag oder einen entspannten Start ins Wochenende geben.

Yogilates® ist eine Mischung aus Yoga und Pilates. Yoga unterstützt die Selbstheilungskräfte und führt einen zur inneren Mitte, man schafft Abstand zum Alltag und tankt neue Energie. Aus dem Pilates werden Übungen praktiziert, die das Ziel haben, hauptsächlich die Körpermitte zu stärken. Diese Kombination hilft, den Körper zu stärken und gleichzeitig verkürzte Muskeln zu dehnen. Beides ergänzt sich hervorragend. Für Frauen und Männer ist dieser Kurs gleich gut geeignet.

Wann:	einmalig am Freitag, 19.10.2018 von 18:30 bis 20 Uhr
Wo:	TSV Sporthaus
Übungsleiterin:	Sigrid Kliemchen
Kosten:	5,- € für Mitglieder 8,- € für Nicht-Mitglieder des Vereins

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!
Infos und Anmeldung bei Melanie Gutzeit
workshops@tsv-overbullenhausen.de oder 0177 / 65 12 031