

TURNEN



GYMNASTIK

**NEU BEIM TBU AB 21. JUNI 2022
DIENSTAG 20:15 BIS 21:15 UHR TURNHALLE LUGINSLAND**

YOGA

**Wollt Ihr neue Kraft schöpfen, Euren Alltagsstress
hinter Euch lassen und Körper, Geist und Seele
in Einklang bringen?**

Dann seid Ihr genau richtig in unserem neuen Yoga-Kurs.

**Unter Anleitung unserer zertifizierten Yoga-Lehrerin lernt Ihr
verschiedene Atem- und Meditationstechniken,
löst Muskelverspannungen, lindert Rückenschmerzen
und verbessert Eure Körperhaltung und Beweglichkeit.
Am Ende der Stunde fühlt Ihr Euch entspannt
und ausgeglichen.**

**ANMELDUNG: ZUM YOGA-SCHNUPPER-TRAINING
über die TBU-Turnabteilung turnen@tb-untertuerkheim.de
oder direkt unter 0151-70 40 63 06.**