



Neuer Yoga Vormittagskurs Februar 2020

Yoga für geistige und körperliche Vitalität

Der GSV bietet ab Montag, den 3.2.2020 einen zehnteiligen Yoga Kurs an für Menschen, die mit Yoga gerne etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Yoga fördert die Konzentration, verschafft mehr Körperbewusstsein und stärkt die Nerven. Es wird mit Konzentration und Achtsamkeit geübt, so dass dadurch das Nervensystem zur Ruhe kommt. Atmung und Bewegung sind wichtige Kriterien dabei.

Eine Yoga Stunde hat vier Teile: Aufwärmen, Übungsreihe, Entspannung und Meditation. Jeder Termin hat ein gesondertes Thema. Auf besondere Wünsche und Erfordernisse wird Rücksicht genommen.

Spezielle Kenntnisse für Teilnehmer/innen sind nicht erforderlich.

Beginn: 3.2.2020 um 10:00 Uhr
Wo: im Gymnastikraum des GSV Poppenbütteler Str. 272
Kosten: 75,00€ für Nichtmitglieder
35,00€ für Mitglieder
69,00€ für passive Mitglieder des GSV
Anmeldung: GSV Büro Tel. 5291345
Mail: glashuetter-sv@wtnet.de

*Badminton – Damen-Fitness/Body Workout – Eltern-Kind-Turnen – Fußball – Herren-Fitness - Kegeln – Kinder-Turnen/Tanzen
Line Dance –Pilates –Senioren-Fitness 50+ - Skat – Volleyball – Wirbelsäulengymnastik – Yoga*

Geschäftsstelle:
Poppenbütteler Straße 272
22851 Norderstedt

Telefon/Telefax:
Tel.: (040) 529 13 45
Fax: (040) 529 21 24

Geschäftszeiten:
Montag 18.00 – 20.00 Uhr
Dienstag 9.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag 16.00 – 19.00 Uhr

Bankverbindung: Sparkasse Holstein
IBAN DE78 2135 2240 0290 0006 20
BIC NOLADE21HOL

Steuer-Nr : 11 290 80313

Internet: www.glashuetter-sv.de – E-Mail: glashuetter-sv@wtnet.de
