



## Turnerkreis Nippes 1903 e.V.

### FITNESS-Yoga

Fitness-Yoga ist ein ganzheitliches Muskeltraining, wobei insbesondere die Tiefenmuskulatur des Rückens angesprochen wird. Die Wahrnehmung und Achtsamkeit für den eigenen Körper, das eigene Wohlbefinden wird gefördert. Es erfolgt eine Mobilisation, Beweglichkeitsförderung in allen Gelenken. Der Spaß an der gemeinsamen Bewegung steht im Vordergrund. Geeignet ist das Angebot für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Angeleitet wird das Angebot von einem qualifizierten Yogatrainer.

**Zeit:** immer donnerstags von 17-18 Uhr

**Trainingsort:** Sporthalle der GGS Altonaerstr., Eingang von der Bielefelderstr.

**Kurs-Kosten:** Mitgliedsbeitrag mtl. 13€.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken, ggf. eine Decke und falls vorhanden Isomatte

Kontakt: Marliese Stein, Tel.Nr. 0221 5994672

Infos: [www.turnerkreisnippes.de](http://www.turnerkreisnippes.de)