

# Yoga



## Neuer Kurs beim TSV Schönewörde

Der TSV Schönewörde bietet wieder einen neuen 10-wöchigen Yoga-Kurs an. Beginn ist am

**Donnerstag, den 8. September 2022, um 19:15 Uhr**

im Sportzentrum in Schönewörde.

Die wöchentlich stattfindenden 75-minütigen Übungseinheiten werden von Frau Petra Paeger geleitet.

Der Kurs hilft, mehr seelische und körperliche Balance zu erlangen, und den gesamten Körper aus der Körpermitte heraus zu stärken. Wohltuende Übungsabfolgen verhelfen zu einer straffenden und stärkenden Wirkung auf den Körper und verbessern die Entspannungsfähigkeit. Sowohl die Achtsamkeit als auch das Körperbewusstsein werden geschult und jeder Teilnehmer erhält die Möglichkeit, in seinem „Wohlfühlbereich“ zu trainieren. Daher ist dieser Kurs für alle Altersstufen und Fitnesslevel geeignet.

Anmeldung und weitere Infos erteilt die Gruppenleiterin Christa Gries-Buchholz telefonisch unter 05835/469 oder per Mail ([christa.gries-buchholz@web.de](mailto:christa.gries-buchholz@web.de)). Eine Mitgliedschaft im Verein ist nicht Voraussetzung. Aus organisatorischen Gründen ist aber eine vorherige Anmeldung erforderlich. Alle aktuellen Infos immer im Internet unter [www.tsv-schoenewoerde.de](http://www.tsv-schoenewoerde.de).

