



Vinyasa Intensiv

+++ vinyasa intensiv +++

Diese Vinyasa Intensiv Stunde ist für alle gedacht, die mit Hilfe von Yoga Kraft und Flexibilität (weiter) aufbauen und fördern wollen. Von Unterarmstand bis Spagat - hier kommt jeder auf seine Kosten. In den jeweiligen Stunden wird eine der vier Körperzentren fokussiert und aktiv die Shakren angesprochen, z.B. das Herz durch Rückenbeugen und Twists.

Die Stunde ist für mittleres bis fortgeschrittenes Niveau, es werden aber Alternative für schwierige Posen angeboten.

Wann: Mittwoch, 20:15 Uhr - 21:15 Uhr
Wo: Spiegelraum KJR, Sporthalle
Kosten: TSV Abt.Gymnastik frei
Nichtmitglieder: Saisonkarte 50,- Euro

Übungsleiterin: Ksenia Finogenova

Infos und Anmeldung: TSV Büro 089/903 64 60 Büro: Mo. von 8.00 - 12.00 Uhr
u. Do. von 9.00 - 12.00 Uhr oder per email: office@tsvfeldkirchen.de
Fax 089/ 90529447 Anmeldeformular unter www.tsvfeldkirchen.de