

Special

# Yoga meets Functional Training



Dieses Special wird den Yoga in einer etwas anderen Verpackung vorstellen und ist deshalb für all diejenigen gedacht, die den Yoga einmal ausprobieren möchten. Es sind keine Yogakenntnisse nötig.

Ein mittleres Fitnesslevel sollte vorhanden sein, denn wir werden viele bauchkräftigende Übungen kennen lernen, außerdem Gleichgewichts- und Dehnübungen und muskelaufbauende Positionen, immer in Verbindung einer geführten Atmung und schnellen Bewegungsabfolgen

Am **Samstag 10.10.15** ▲ um **11.00-12.30 Uhr** im **novation Idstein**, black u. Deckerstr.17b ▲ kosten **19€ nichtmitglieder, mitglieder kostenfrei**

Ich freue mich auf euch

Gisela