



Yoga küsst Fitness – dein Yogaworkout für einen guten Wochenstart

Von Yoga inspiriert, stärkst du zu fließender Musik dein körperliches und geistiges Wohlbefinden. Die Kombination aus kraftvollen Ganzkörperübungen und fließenden Bewegungen bringen deinen Körper zum Schwitzen und kräftigen die Muskulatur. Du förderst deine Ausdauer, verbesserst die Beweglichkeit und bringst deinen Körper in Balance.

Dieser Kurs richtet sich an Alle, die gerne etwas zu ihrem Wohlfühl beitragen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

montags, 19:00 – 20:00 Uhr

Termine: 10 x 60 Minuten (20.03. / 27.03. / 03.04. / 17.04. / 24.04. / 08.05. / 15.05. / 22.05. / 05.06. und 12.06.2023)

Kursleitung: Anna Schwanke, lizenzierte Fitnesstrainerin

Wo: MTV-Sportzentrum, Spiegelsaal, Turnerstr. 31-33, 55120 Mainz-Mombach (separater Eingang mit Klingel neben Sportlereingang)

Kosten: Vereinsmitglieder 50,00 Euro / Nichtmitglieder 95,00 Euro

Mitzubringen: Yogamatte / rutschfeste Matte

Die Anmeldung ist ab sofort über unsere Homepage oder QR-Code möglich.



**Mombacher
Turnverein 1861 e. V.**



Anmeldung über www.mombacherturnverein.de - Kursangebote

Dein Sport. Dein Verein.