



## Mit **Yoga-Fitness** den Tag beginnen...

Unter Berücksichtigung moderner Sportmedizin orientiert sich Yoga-Fitness am klassischen Hatha-Yoga. Als fundamentales Kraft-Ausdauertraining stärkt Yoga-Fitness den ganzen Körper, hilft gegen Stress und Rückenschmerzen, verbessert die Haltung, macht widerstandsfähiger, und unterstützt Fett ab- und Muskeln aufzubauen.

Beginn:	Mi, 08.02.2011 (8x)
Uhrzeit:	8.45 – 10.00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum Bruchhausen
Gebühr:	SV-Mitglieder: 20,- € Nichtmitglieder: 30,- €
Anmeldung/ ÜL:	Katja Rikus, Yoga-Fitness Lehrtrainer Tel.: 95913
Sonstiges:	Bitte dicke Socken, Decke und evtl. ein kleines Kissen mitbringen
Weitere Infos:	bei der Übungsleiterin und unter <a href="http://www.sv-ottbergen-bruchhausen.de">www.sv-ottbergen-bruchhausen.de</a>

