

Push and Pull

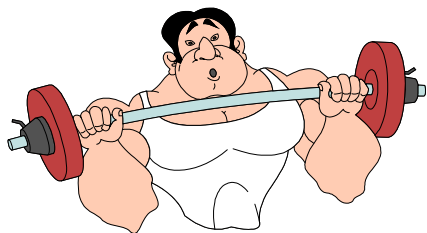
Langhanteltraining zur Kräftigung der gesamten Muskulatur und Training des Herz-Kreislaufsystems für Männer und Frauen ab 18

Kursbeginn: 16. Oktober-08. Januar 2009
10 Kurseinheiten á 60 Minuten

Kursleiterin: Marlies Zuidema (Übungsleiterin)
Tel.: 05275 / 987878

Kursgebühren: 30,00 €
15,00 € für Vereinsmitglieder

Tag und Uhrzeit: jeden Donnerstag ab 19.30 Uhr
im Dorfgemeinschaftshaus Bruchhausen



YOGA

HATHA-YOGA ist das YOGA-System, welches den westlichen Menschen am vertrautesten ist. Jede Haltung bietet die Möglichkeit, sich den Körper einzufühlen, um die eigenen starken und/oder schwachen, verspannten oder unbelebten Stellen zu erkennen. YOGA bildet den Rahmen für das Erleben der körperlichen, geistigen und seelischen Ganzheit.
Für Männer und Frauen ab 18

Kursbeginn: 06. Januar-17. Februar 2009
6 Kurseinheiten á 90 Minuten

Kursleiterin: Ingeborg-Angela Gockeln
Dipl. YOGAlehrerin (SKA/YLKV)
Tel.: 05275 / 201

Kursgebühren: 40,00 €
30,00 € für Vereinsmitglieder

Tag und Uhrzeit: jeden Dienstag ab 19.30 Uhr
im Bürgerhaus Ottbergen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
dicke Socken
Decke
evt. Kissen

