

# NEU

in der



## Fitness - Yoga - Kurse

Mittwoch 18:00 – 19:30 Uhr im Vereinsheim der  
Erlen-Sportgemeinschaft e.V., Oststr. 24  
ab 28.06.2023

Donnerstag 19:30 – 21,00 Uhr in der Turnhalle der  
Gemeinschaftsgrundschule Hohenfriedberger Str. 2  
vom 10.08. – 28.09.2023

Fitness Yoga ist ein sehr dynamischer sowie kraftvoller  
Yogastil und baut auf den Asanas (Übungen) auf. Atemübungen und  
Entspannungsübungen dürfen natürlich nicht fehlen und runden  
die Yoga-Praxis ab.

Sie ist die perfekte Ergänzung und ein guter Ausgleich für  
viele andere Sportarten.

### Wer kann mitmachen?

Fitness-Yoga kann von erwachsenen Teilnehmern bis ins  
fortgeschrittene Alter ausgeübt werden, da die Yoga-Übungen  
immer nach der persönlichen Verfassung praktiziert werden  
können.



Bitte Matte und Stoppersocken und für die Entspannung eine Decke mitbringen

**Kontakt und Anmeldung:** Astrid Grobe Tel. 0209/142351

Bei Anmeldung bitte Überweisung der Kursgebühr auf das Konto:  
Volksbank Ruhr Mitte: IBAN DE61 4226 0001 0236 2558 00, BIG GENODEM1GBU