



Zwei Vereine – ein Angebot



Unser neues Kursangebot

DEINE verdiente Auszeit! **Yoga in Neersen**



Entspanne in Bewegung und nimm Dir eine Auszeit vom stressigen Alltag.

Unser Yoga-Angebot soll Dir helfen, Dich vom Alltag zu erholen, Stress abzubauen und Deinem Körper etwas Gutes zu tun und das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele verbessern.



In angeleiteten Übungen werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. So werden die Körperhaltung und Vitalität verbessert und Stress abgebaut.

Unsere Kursleitungen passen die Übungen auf das Leistungsvermögen unserer Teilnehmer an und ermöglichen so allen Interessenten entspannte Bewegung.

Unser Yogakurs findet statt:

mittwochs, 10:00 – 11:15 Uhr

im

**NTB-Kursraum, Vereinsgelände des Neersener Turnerbundes,
Pappelallee 69 in Neersen.**



Da die Plätze begrenzt sind, wird um
Anmeldung über unsere
Geschäftsstellen unter
geschaefsstelle@tv-anrath.de oder
geschaefsstelle@ntb-neersen.de
oder telefonisch unter
02156-2200 gebeten.

