

Start am 20. September

Turnverein bietet Yoga-Kurs an

Offenbach (red) – Beim Turnverein Bieber beginnt am Dienstag, 20. September, der Kurs „Jeder kann Yoga machen“. Jeweils dienstags von 18 bis 19.30 Uhr wird in der Turnhalle in der Seligenstädter Straße 34 trainiert.

Die Übungen (Asanas) werden im Stehen, Sitzen sowie Liegen ausgeführt, den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst.

Jede Einheit schließt mit einer etwa 15-minütigen

Entspannungsübung ab. Der Kurs wird von Halina Schaub geleitet, die bereits vor über 30 Jahren Yoga für sich entdeckt hat und fast genauso lange unterrichtet.

Mitzubringen sind eine Matte, ein bis zwei Decken und bequeme Kleidung. Die Kosten für den Kurs für zehn Termine betragen: 60 Euro.

Weitere Informationen und Anmeldung bei Monika Appel unter ☎ 069 892050.