



TuS 1921 Bödefeld e.V.



Fit in den Frühling mit Faszien-Yoga

Faszien-Yoga verbindet Faszientraining - mit und ohne Faszienrolle - mit klassischen Yogaelementen. Beim FaYo bist du viel in Bewegung. Dehnen, Schwingen und Federn stehen im Fokus um jeden Körperwinkel zu erreichen. Faszien-Yoga ist ein Ganzkörpertraining für mehr Flexibilität und Kraft. Natürlich kommt auch der Geist während der Übungen zur Ruhe.

Haben wir dich neugierig gemacht?

Wir starten ab dem **02. Mai von 18:00 bis 19:00 Uhr** in der Turnhalle der Grundschule. Anmeldungen bei Hanne Schulte-Wüllner unter 0151 50048929.

Mitzubringen sind Sportbekleidung, eine Faszienrolle und eventuell etwas zu trinken.

Wir freuen uns auf dich!