



8-Wochen Outdoor-Yoga-Kurs



**Start: 25.05.2023, donnerstags 10:00 - 11:30 Uhr
Sportplatz Vahrenwinkelweg 39**

Erlebe eine erfrischende Naturerfahrung! Sanfte Körperübungen und rhythmisches Gehen kombiniert mit bewusstem Atmen.

- ☀ **Förderung Herz-Kreislauf Gesundheit**
- ☀ **Erhöhung Konzentrationsfähigkeit**
- ☀ **Flexibilität des Bewegungsapparates**
- ☀ **Regeneration und Stärkung des Nervensystems**
- ☀ **Entspannung, Harmonie und Verbundenheit**

Bitte bequeme, wetterfeste Kleidung und ein Handtuch o.ä. für den Boden mitbringen, keine Matten und Stöcke!

**TSH Fitnesscard-Inhaber kostenfrei
TSH Mitglieder 30 € für 8 Termine
Nichtmitglieder 88 € für 8 Termine**

Anmeldung unter 040-70108456 oder an info@tshsport.de

TSH-Sportzentrum

Sport – nur besser!

TSH-Sportzentrum
Vahrenwinkelweg 39
21075 Hamburg
info@tshsport.de
tshsport.de