



Neuer Kurs - Yoga mit dem Stuhl **Noch Plätze frei!**

Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen, die ihre Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden fördern möchten. Besonders geeignet ist er für Einsteiger und für Teilnehmer, die Yoga schonend üben möchten da die Übungen mit Unterstützung eines Stuhls durchgeführt werden und nicht auf dem Boden.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer verschiedene Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken, um zu entspannen und Ihre Beweglichkeit und Körperwahrnehmung zu verbessern.

Gleichzeitig ist das ein gutes Konzentrations- und Gedächtnistraining.

Der Kurs besteht aus 10 Einheiten à 60 Minuten und startet am

Dienstag, den 08.09.2026 um 9:00 und endet um 10:00 Uhr

in der Sporthalle Waldbeerenberg, Europaallee 1, 40789 Monheim am Rhein.

Die Kursgebühr beträgt für Mitglieder des BTSC 50€ und für Nichtmitglieder 60€. Weitere Informationen/Anmeldung unter info@btsc1897.de oder 02173-60639. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsstellenzeiten, montags von 16-18 Uhr und donnerstags von 10-12 Uhr.



Baumberger Turn- und Sportclub 1897 e.V.
Geschäftsstelle
Europaallee 1
40789 Monheim am Rhein
Tel. 02173-60639
Web: www.btsc1897.de
E-Mail: info@btsc1897.de

