



HathaYoga

Entspannung und neue Energie

In diesem Kurs üben wir sanfte Körperhaltungen, Atemtechniken und kleine Entspannungsübungen. Hatha Yoga hilft Ihnen, Beweglichkeit und Kraft aufzubauen, Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Geübte gleichermaßen geeignet – Sie brauchen nur bequeme Kleidung und Lust, Ihnen etwas Gutes zu tun. Wir freuen uns auf Sie!

Übungsleiter: Sporttherapeuten-Team MeTraVit

Treffpunkt: Vor der Gymnastikhalle 1

Anmeldung: Empfang MeTraVit

und kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de

Preis: 80,00€

Kursbeginn: 27.8./ 23.10. (8 Einheiten à 45min)

Wann: mittwochs, 10Uhr (ab Oktober donnerstags 11Uhr)

Da es sich um ein Präventionskurs nach §20 SGB V handelt, werden die Kursgebühren anteilmäßig von der Krankenkasse zurückerstattet.

Bei weiteren Fragen bitte unter kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de melden.

*Bad Sebastiansweiler
MeTraVit GmbH
Hechinger Straße 26
72116 Mössingen*