

Kursangebot



Turnverein Großbottwar Abteilung Turnen/Freizeitsport

Yoga Workshop

mit Schwerpunkt Beckenboden für Frauen
(mit und ohne Vorkenntnisse)

Zweiteiliger Workshop

31.01. und 07.02.2026 10:00 - 13:00 Uhr

- Infos über Aufgaben und Funktionsweise dieser wichtigen Stütze in unserem Körper
- Beckenboden-Trainingstechnik erlernen
- Anwenden der erlernten Technik und Yogaübungen für den Alltag



Anmeldungen/Fragen an:

kflumm@yahoo.com

WhatsApp: 0173/2388125

Ich freue mich auf Dich!

Ort: Dorfgemeinschaftshaus in Hof & Lembach Burgweg 9	Trainerin: Karin Flumm	Nicht Mitglied: 60 €	TVG Mitglieder: 45 €
---	----------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

GYMWELT