

HATHA YOGA



Hatha Yoga beeinflusst beim Üben positiv Ihren Körper, Ihre Gedanken und Ihr gesamtes Wohlbefinden. Durch das Üben der Asanas (Körperübungen) kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihre Beweglichkeit und fördern das Gleichgewicht. Zusammen mit den Atemübungen (Pranayama) kommen Ihre Gedanken zur Ruhe

Neuer Präventionskurs beim MTV Gifhorn

Der Kurs startet im Januar 2024

Kurs-Nr. P 98

Termine: 25.01. / 07.02. / 08.02. / 15.02. / 22.02. / 29.02. / 07.03. / 14.03.

Uhrzeit: Donnerstags, 10:00 – 11:15 Uhr

Dauer: 8 Wochen

Ort: Robert-Mayer-Halle, Winkeler Straße 2c, 38518 Gifhorn

Dozentin: Theresia Brix

Gebühr: 95,00 €

Präventionskurs:



- Anteilige Erstattung der Kursgebühren durch die Krankenkassen
- AOK Versicherte mit Gesundheitsgutschein
- Voraussetzung: regelmäßige Teilnahme (80 Prozent der Kurstermine)

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Das Anmeldeformular erhalten Sie in der Geschäftsstelle, oder entnehmen es bitte unserer Homepage www.mtv-gifhorn.de

Telefonisch erhalten Sie Auskunft
Montag, Dienstag und Donnerstag 08:00 – 13:00
und Mittwoch von 14:00 – 19:00
unter der Telefonnummer 05371-53330



MTV Gifhorn

Männerturnverein Gifhorn von 1861 e.V.