

HATHA YOGA



Neue Präventionskurse beim MTV Gifhorn

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

Die Kurse starten im März 2019

	Kurs-Nr. P 37	Kurs-Nr. P 38
Termine:	27.03. 03.04./24.04. 08.05./15.05./22.05. 12.06./20.06.	28.03. 04.04./25.04. 09.05./16.05./23.05. 13.06./21.06.
Uhrzeit:	Mittwochs, 15:30 – 16:45	Donnerstags, 09:30 – 10:45
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-Mittwoch 08:00 – 13:00
und Donnerstag von 14:00 – 19:00
unter der Telefonnummer 05371-53330



MTV Gifhorn

Männerturnverein Gifhorn von 1861 e.V.