

TSV Sasel von 1925 e.V.  
bietet an:



# Yoga & Rücken

Der Schwerpunkt des speziellen Kurses Yoga & Rücken liegt in der gezielten Dehnung und Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Die Übungen können Verspannungen lösen und gleichzeitig wird schonend die Muskulatur gekräftigt und die Wirbelsäule mobilisiert.

Der Körper wird in Form gebracht, Stress wird abgebaut und so Schmerzen und Verletzungen des Rücken vorgebeugt bzw. entgegen gewirkt. Jede Stunde endet mit einer geführten Entspannung, so dass eine größtmögliche Erholung erzielt wird.

**Freitag 11.00 -12.00 Uhr**

im STUDIO des Vereinszentrum Saseler Parkweg 14

**.. weitere Infos:**

Geschäftsstelle TSV Sasel Vereinszentrum,  
Saseler Parkweg 14 ☎ 601 16 17