

Yoga

Beigesteuert von Administrator

Mittwoch, 17. Januar 2018

Letzte Aktualisierung Mittwoch, 17. Januar 2018

Als Übungsleiterinnen fungieren Christa Lang und Elfi Graf

Â

Yoga ist ein altersunabhängiges Angebot innerhalb der Sparte Damenturnen des TV-Freyung. Wir üben Hathayoga im Nebengebäude des Kurhauses immer am Mittwoch um 19:00 Uhr, außer in den Ferienzeiten. Unser Ziel ist es, durch regelmäßiges Training unsere Beweglichkeit, Vitalität und Gelassenheit zu stärken und zu erhalten bis ins Alter. „Lass das Herz führen und der Kopf wird folgen!“