

TURNVEREIN HÄHNLEIN

– Dein Verein –



„ENT-SPANNT DURCH BEWEGUNG“

10 Termine
**13.04.26, 20.04.26, 27.04.26, 04.05.26,
11.05.26, 18.05.26, 01.06.26, 08.06.26,
15.06.26 und 22.06.26**
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Montags von 19:00 - 20.00 Uhr
Turnhalle Grundschule Hähnlein**

**Übungsleiterinnen:
Angela Voigt und
Christine Dähn**

**Mitglieder des TV Hähnlein: kostenfrei
Nichtmitglieder: 40 € (bitte in bar)
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
Anmeldung unter info@tv-haehnlein.de**

**TV Hähnlein
Am Alten Neckarbett 26a
Tel.: 06257/998864
Email: info@tv-haehnlein.de
www.tv-haehnlein.de**

Im Alltag sind wir oft angespannt und nehmen unseren Körper kaum wahr. Als Folge kann es zu Verspannungen und Bewegungseinschränkungen kommen. Wer dem entgegenwirken will, ist in diesem Kursangebot richtig! In den Übungsstunden wird besonderes Augenmerk auf die Körperwahrnehmung gelegt. Neben Übungen zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit werden verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt und praktiziert. Auch intensive Dehnübungen sind im Programm enthalten. Der Kurs findet im Wechsel zwischen den angegebenen Übungsleiterinnen statt, d.h. Euch erwartet jede zweite Stunde „Ent-spannt durch Bewegung“ unter dem Gesichtspunkt des Hatha Yoga. Wenn Euer Interesse geweckt ist meldet Euch gerne an!

