

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

Aktuelle Präventionskurse beim MTV Gifhorn

Kurs-Nr.: P 29

Beginn: Mittwoch, 17.10.2018, Uhrzeit: 15:30 – 16:45 Uhr

Kurs-Nr. P 30

Beginn: Donnerstag, 18.10.2018, Uhrzeit: 10:00 – 11:15 Uhr

Kurs-Nr. P 33

Beginn: Mittwoch, 16.01.2019, Uhrzeit: 15:30 -16:45 Uhr

Kurs-Nr. P 34

Beginn: Donnerstag, 18.01.2019, Uhrzeit: 10:00 – 11:15 Uhr

Dauer: Jeweils 8 Wochen

Ort: Robert-Mayer-Halle, Winkeler Straße 2, 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)
- Bezuschussung von zwei Kursen pro Kalenderjahr

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.