



VfL – Kursangebot



Yoga (10 er Kurs)

Im Yoga beginnen wir mit Atemübungen zum Abschalten, Üben eine Reihe von Sonnengrüßen und trainieren dann unser Gleichgewicht, Koordination, Flexibilität und Kraft, am Ende der Stunde entspannen wir uns im „Shavasana“ – der sogenannten „Totenhaltung“. Durch verschiedene Varianten der Yogahaltungen kann jeder mitmachen – egal ob Anfänger oder Fortgeschritten – beweglich oder (noch) unbeweglich!

Termin

Termine auf Anfrage	(im neuen Sportheim)
----------------------------	----------------------

Ansprechpartner

- **Kerstin** – Rückfragen: 0176/83711827

Hinweis: Änderungen (z. B. Ferien/Feiertage) werden auf der Homepage bekanntgegeben.

VfL • [Wittelshofener Straße 39, 91725 Echingen] • [+49 1704805770] • [[E-Mail](#)] • [www.vfl-ehingen.de]