

Sonntag 23.08.2020, ab 10.00 Uhr

Workshop

Kraft, Ausdauer & Entspannung - Yoga für Männer

Yoga wurde traditionell fast ausschließlich von Männern praktiziert. In diesem Kurs fordern wir den Körper und die Muskulatur auf sanfte und kraftvolle Weise. Die insbesondere bei Männern oft verkürzte Muskulatur wird gedehnt, Sehnen und Bänder gestärkt und der Gleichgewichtssinn trainiert. Kraftvolle Körperübungen halten den Körper fit und in Form, dynamische Bewegungsabfolgen bringen Geschmeidigkeit in den Bewegungsablauf. Entspannungsübungen bieten den perfekten Ausgleich zu einem zeitlich ausgefüllten Familien- und Berufsleben. Man(n) ist hier unter sich, gerne mit Freunden, Kollegen, in einem Kurs mit Gleichgesinnten.



Sport Park
simmern

Wir leben Sport.

Anmeldung telefonisch unter 06761 7010
oder direkt bei uns im Sportpark!

www.sportpark-simmern.de