



# NEU: Faszien-Yoga

Wir freuen uns Euch ein neues Trainingsangebot machen zu dürfen!  
Ab Mai haben wir Faszien-Yoga in unseren Trainingsplan aufgenommen!

Eine prima Ergänzung, wenn Du Kampfsportler bist, und mehr an deiner Dehnung, Koordination und „inneren Stärke“ arbeiten möchtest.  
Aber ebenso ist dieses Angebot auch für Dich als Nicht-Kampfsportler geeignet, wenn Du mit Yoga eine entspannte Übungsform für Körper und Geist suchst, oder einfach als Ausgleich für den stressigen Alltag.

Vor Allem Anfänger sind herzlich willkommen.  
Aber auch Geübte zum Vertiefen ihrer Praxis.

**Komm einfach in die Schnupperstunde(n) und entscheide Dich dann, ob du Spaß daran findest.**

Bitte bring eine Yogamatte mit, wenn du eine besitzt.

Als Kleidung ist bequeme, elastische Sportkleidung ideal, ggf. rutschfeste Socken, wenn es Dir barfuß zu kühl ist.

**Wann?** **Dienstags, 23. und 30. Mai 2023**  
**19 – 20 Uhr**

**Wo?** **Ara-Halle - Neublberg**

**Info bei:** **Sylvia Glas \*)**  
sylvieglas@gmail.com; 0176 5225 1208  
oder auf der KSS – Homepage

*\*) Sylvia betreibt Taekwondo seit 1989 und seit 2009 Taekwondo-Trainerin (DOSB C-Schein Leistungssport), als zertifizierte Yogalehrerin gibt sie seit 2013 privat und an verschiedenen Einrichtungen regelmäßig Yogakurse (zB VHS).*