

Power Yoga & Stretch

Das Power Yoga ist eine besonders dynamische, kreative und abwechslungsreiche Form des Yoga. Mit aktiven Beweglichkeits- und Kraftübungen dehnt und kräftigst du deine Muskeln und lernst mit gezielten Übungen, körperliche sowie mentale Spannungen zu lösen und deine Energiereserven und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

Dienstags 19:30 – 20:30 Uhr

Gebeschusschule Hanau (obere Halle),
Friedrich-Engels-Straße 29 63452 Hanau

Trainerin: Abir

Spricht Dich unser Sportangebot an, gerne steht Dir unsere Gymnastikabteilung per E-Mail unter gymnastik@tsv1860hanau.de zur Verfügung.

