

Yoga

"Prana Vinyasa Flow Yoga ist Meditation in Bewegung. Alles fließt in Wellen und unsere Atmung führt diese an, so dass wir in uns und unserem Körper ankommen können."

Entspannung und Dehnung, aber auch Kräftigung, werden Teil der Stunde sein.

Beginnt den Tag gestärkt mit einem klaren Kopf und einem aufgewecktem Körper oder kommt am Abend zur Ruhe und schließt euren Tag entspannt ab.

Es sind keine Vorkenntnisse oder Voraussetzungen erforderlich. Ich freue mich, über jeden, der Yoga praktizieren möchte.

Herzlichst, Sarah Schneider-Amman



Yoga mit Sarah
Schneider-Amman

Wo?

Auf dem Sportgelände/Jugendraum der TSF Ludwigsfeld, Schwalbenweg 1

10 Termine

Preis 100 €/Mitglieder 85 €

Der Betrag kann gerne überwiesen werden.

Die Bankverbindung wird mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

Donnerstags 9 – 10 Uhr

Bitte mitbringen

Sportmatte, Handtuch, Getränk

Anmeldung unter:

info@tsf-l.de | bitte Handynummer angeben!

Mamas, Babys und Kinder willkommen!

In dieser Stunde kannst du Sport mit oder ohne Kind machen. Genieße diese Zeit, auch, wenn du dein Kind mitbringst und du vielleicht nicht alle Übungen zu 100% mitmachen kannst, für dich!

Denn, du tust in diesem Fall weit mehr als nichts und es wird dir sowas von gut tun.

Wir werden Kräftigungsübungen machen, den Beckenboden mit einbeziehen, auf die Haltung eingehen und auch dehnen.

Alle Übungen sind Rektusdiastasen verbessernd und du kannst direkt nach deinem Rückbildungskurs oder dem Ok deiner Gyn beginnen bzw. einsteigen.



Mama
Fitness

Wo?

Auf dem Sportgelände/Jugendraum der TSF Ludwigsfeld, Schwalbenweg 1

10 Termine

Preis 100 €/Mitglieder 85 €

Der Betrag kann gerne überwiesen werden.

Die Bankverbindung wird mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

Donnerstags 10.15 – 11.15 Uhr

Bitte mitbringen

Sportmatte, Handtuch, Getränk

Anmeldung unter:

info@tsf-l.de | bitte Handynummer angeben!