



Teenie-Yoga



für Mädchen von 12 - 18 Jahre beim ESV München-Ost

- Kurs:** 19.09. bis 05.12.19 (10x)
- Zeit:** Donnerstag, 18.00 bis 19.00 Uhr (außer Schulferien)
- Ort:** Mittelschule am Echardinger Grünstreifen
Innsbrucker Ring 75, 81673 München (Gymnastikhalle)
Treffpunkt für Neulinge vor gelber Eingangstüre beim
Besucherparkplatz um 17.55 Uhr
- Übungsleiterin:** Petra Schedlbauer, Yoga-Teacher
- Kursgebühren:** Da der Kurs im Rahmen des Projektes „(M)ein Stadtteil bewegt sich“
Berg am Laim stattfindet, ist er für alle Teilnehmer kostenlos, wenn
Sie mindestens an 80 % des Kurses (= mindestens 8 Kursstunden)
teilnehmen, ansonsten müssen Sie die Kursgebühr bezahlen. Die
Kursgebühren betragen für Nichtmitglieder 50,00 Euro und für Mit-
glieder 15,00 Euro.

Du lernst die wichtigsten Yogahaltungen kennen. Mit der Zeit fügen wir einzelne Elemente zu einem Tanz zusammen. Mit stärkenden Yogaübungen und fließenden Bewegungsfolgen kräftigst du Deinen Körper, trainierst Deine Ausdauer und förderst Deine Konzentrationsfähigkeit. Die Partnerübungen mit Gleichaltrigen machen Dir bestimmt Spaß, mit Atemübungen aus dem Yoga lernst Du Möglichkeiten, um dich vor Schulaufgaben etwas zu beruhigen und zum Schluss gehst Du auf eine Entspannungsreise.

Denn auch chillen gehört zum Yoga.

Probiere es aus!

Bitte bringe eine Yoga- oder Gymnastikmatte mit.

Info und Anmeldung:

ESV-Geschäftsstelle, Baumkirchner Str. 57, 81673 München

Mo., Mi. 09.00-12.00 Uhr und Mi. 16.00-18.00 Uhr

Tel.: 4310654 / Fax 6882062

E-Mail: esv.muenchen.ost@t-online.de

Homepage: www.esv-muenchen-ost.de

