

Yoga

Den ganzen Körper auf sanfte Art dehnen, strecken und stärken. Gerade heute, wo wir alle (egal ob alt oder jung) viel zu viel sitzen, ist diese Art der Bewegung für unseren Rücken absolut gesundheitsfördernd. Also auf geht´s. Wir freuen uns auf dich. Weitere Informationen findest du [in unser Vereinszeitung](#)

