



MSV Duisburg Turnen

Wir machen Bewegung

Intensive Yoga -
ein dynamisch-kraftvoller Yogastil,
der leicht erlernt werden kann.
Die Übungen sind einfach nach-
zuvollziehen, wobei eine Stellung
fließend in die nächste übergeht.
Der harmonische Bewegungsfluss
führt zu innerer Stabilität,
körperlicher Geschmeidigkeit,
besserem körperlichem und
geistigem Wohlbefinden sowie
zu mehr Konzentrations- und
Entspannungsfähigkeit.
Bei regelmäßigem Training
erspüren und erkennen Sie mit
der Zeit immer mehr die positive
Wirkung der körperlichen Übungen
auf ihr gesamtes Wohlbefinden.

Kursstart: 30. Oktober 2009

Intensive Yoga

8 Kurstage à 1,5 Stunden
30.10.2009 - 18.12.2009
Kursgebühr: 30 Euro
Anmeldung ab sofort möglich



MSV Duisburg 02 Turnen e.V.
Bahnhofstraße 104 - 106
47137 Duisburg

Tel.: 0203 - 43 26 70 (AB)
Fax: 0203 - 44 54 67
Mail: info@msv-turnen.de



Freitag, 17.30 - 19.00 Uhr
Gymnastikraum Gesamtschule Meiderich
Westender Straße, DU-Meiderich
Zugang über Lehrerparkplatz Dennewitzstr.

Geschäftszeiten:
Mi 10 - 12 Uhr
Do 17 - 18 Uhr
Sa 11 - 12 Uhr

