

Yoga für FechterInnen



Jeden Montag von 18 bis 19 Uhr
(von 23.1. bis 3.4.2017) im Fechtzentrum

Gemeinsam üben wir:

- Fechtspezifische Positionen
- Allgemeine Yogapositionen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft
- Rumpfstabilisierung
- Meditation und mentale Stärke
- Entspannung



Mit Sabine Seminerio
Physiotherapie/Yoga

Keine Anmeldung notwendig! Auch für Anfänger geeignet!