



Yoga

IM GOLFCLUB KLESSHEIM

mit Julia

Was haben Yoga und Golf gemein?

Es mag überraschen, aber es ist eine ganze Menge - beides verlangt und fördert körperliche Stabilität, Beweglichkeit und Balance, Konzentration und mentale Stärke.

Die Aspekte, die Du beim Yoga übst und beim Golfen brauchst, sind: die Kräftigung der Muskulatur, die Mobilisation der Wirbelsäule, die Verbesserung der Drehbewegung in der Wirbelsäule und des Schultergürtels, die Beweglichkeit im unteren Rücken, den Stand über die Balance zu stabilisieren, die Atemtechniken und die Fokussierung Deiner Gedanken.

Egal ob Anfänger, Fortgeschritten oder Wiedereinsteiger - Sie sind herzlich eingeladen & ich freue mich auf Sie!

Wann?

ab 05. Juli 2022
jeden Dienstag
von 10 Uhr bis 11 Uhr

Wo?

Golfclub Klessheim am Poolhaus (der Kurs findet im Freien statt.)

Anmeldung

Blm Sekretariat oder direkt per Mail (s.unten)
(Bei schlechtem Wetter erkundigen Sie sich bitte im Sekretariat, ob der Kurs stattfindet.)

Beitrag: 16€ pro Person
Bitte eine Yogamatte mitbringen.

Julia Langgartner
+49 16093368846
julia.langgartner@gmx.de