



## Komm vorbei!

Ab dem 2.10. Immer dienstags  
9:30 – 10:45 Uhr  
Treffpunkt:  
TS-Halle Ober-Roden  
Schnupperstunde kostenlos

YOGAthletix ist das Richtige für ALLE Menschen, die gerne mit Bewegung und Spaß in den Tag starten möchten. Mit einer Kombination aus In- und Outdoortraining wird an der Grundaussdauer gearbeitet, leichte Yoga- und Athletikübungen erhöhen die Stabilität und Beweglichkeit des gesamten Körpers. Kurze Meditations- und Atemübungen runden das Training ab.



## Infos & Anmeldung

Steffi Hagenlocher  
(Kursleitung):  
0171-4652479  
oder  
[www.yogathletix@web.de](mailto:www.yogathletix@web.de)

Kosten:  
55 Euro für 10 Einheiten  
(30 Euro für TS Mitglieder)

"Ich bewege mich für mein Leben gerne! Mit der Kombination aus sanftem Ausdauertraining in der Natur, Yoga und Athletiktraining möchte ich Menschen in Bewegung bringen - körperlich und mental."

# YOGAthletix

Die perfekte  
Kombination aus Yoga  
und Athletiktraining



Der neue Kurs der  
TS-Ober Roden  
Start:  
2. Oktober 2018

Möchtest Du mehr  
Bewegung und Achtsamkeit  
in Dein Leben bringen?  
Dann ist der Kurs genau das  
Richtige für Dich!