HELPING HANDS

FIT BLEIBEN!

Für Yoga braucht man keine Gewichte und Geräte,
nur wenig Platz und sich selbst, um Muskelaufbau zu erreichen,
setzen wir unser eigenes Körpergewicht ein.
Außerdem gibt es Übungen,
die uns flexibel machen und gegen Rückenschmerzen helfen,
wenn wir mal zu viel am Rechner usw. gesessen haben.
Sowie hilft beim Entspannen, z.B. vor Prüfungen!

Workshop Dienstag, 31. Januar um 12.oo,

1.5 bis 2 Stunden.

Hier in den Räumen von helping hands.

Der workshop berechtigt dazu, Taschengeld zu bekommen.

Ich mache mit: Name + Telefonnummer

1._____ 2._____

3._____ 4._____

5._____ 6._____

7._____ 8._____