



## Männer Yoga



Jeden Dienstag,  
20.15-21.30 Uhr

Beim Männer-Yoga liegt der Schwerpunkt auf Flexibilität und Entspannung im Sinne von „Spannung aus dem Körper zu nehmen“. Aber auch die Atmung und Kräftigung stehen im Fokus. Die Teilnehmer werden viel über die Möglichkeiten des eigenen Körpers und wie diese sinnvoll genutzt werden können, lernen. Das Alter und die Zielgruppe sind dabei eigentlich unwesentlich.

**Wann:** Dienstags, 20.15 Uhr – 21.30 Uhr

**Wo:** Yoga-Raum im Sportzentrum LOOP

**Teilnahme über:** 12er Karte  
BALANCE Plus

Ansprechpartner bei Fragen:

Sabine Alber [alber@svfellbach.de](mailto:alber@svfellbach.de)

Susan Bense [bense@svfellbach.de](mailto:bense@svfellbach.de)



## Männer Yoga



Jeden Dienstag,  
20.15-21.30 Uhr

Beim Männer-Yoga liegt der Schwerpunkt auf Flexibilität und Entspannung im Sinne von „Spannung aus dem Körper zu nehmen“. Aber auch die Atmung und Kräftigung stehen im Fokus. Die Teilnehmer werden viel über die Möglichkeiten des eigenen Körpers und wie diese sinnvoll genutzt werden können, lernen. Das Alter und die Zielgruppe sind dabei eigentlich unwesentlich.

**Wann:** Dienstags, 20.15 Uhr – 21.30 Uhr

**Wo:** Yoga-Raum im Sportzentrum LOOP

**Teilnahme über:** 12er Karte  
BALANCE Plus

Ansprechpartner bei Fragen:

Sabine Alber [alber@svfellbach.de](mailto:alber@svfellbach.de)

Susan Bense [bense@svfellbach.de](mailto:bense@svfellbach.de)