

Keep calm – and do Yoga! Werde fit! Zu Hause oder in der Gruppe vor Ort!

Ab Mitte September bietet die Turnerschaft Jahn München wieder OFFLINE- & ONLINE-YOGA an. Der Online Yoga-Kurs wird per Video live übertragen. So kann der Yoga-Lehrer Ihnen Positionen vormachen und anschließend Ihnen zuschauen, ob Sie die Übungen richtig ausführen (Ihre Kamera anzuschalten ist jedoch keine Verpflichtung!). Es wird so unterrichtet, dass Sie Ihr Wohnzimmer nicht verlassen müssen.



Folgende Yoga-Kurse stehen für Sie **ab September 2022** zur Buchung bereit:

Wir bieten 2 Kurse in der TS Jahn München an:

Mi 19:00 - 20:00 Uhr Easy Vinyasa Yoga in der MZH

Mi 20:00 - 20:15 Uhr Jivamukti Yoga Medium in der MZH

Wir bieten 2 Kurse in der Ballettschule Schiller/Unterföhring an:

Di 18:30 - 19:50 Uhr Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Fr 17:30 - 18:50 Uhr Hatha Yoga für Beginner/Re-Starter

Online-Übertragung

Mo 19:30 – 20:50 Uhr Jivamukti Yoga All Level

Do 20:00 - 21:15 Uhr Vinyasa Yoga – Donnerstag

Die Kurse finden ab 12.09.2022 bis zu den Weihnachtsferien statt. Alle Kurse können über die Vereins-Homepage www.tsjahn.de unter der Rubrik „KURSANGEBOTE“ direkt ab sofort gebucht werden.

Für weitere Rückfragen stehen wir Ihnen telefonisch von Mo bis Fr zwischen 10 - 12 Uhr und Mo – Mi von 15 - 19.30 Uhr sehr gern unter 089-91 52 94 zur Verfügung.

Bleiben Sie fit und gesund!