



# „Fit von Kopf bis Fuß“ Body & Mind im TGV Schotten



Yoga-Elemente

## Kurs-Ort:

Sporthalle der Grundschule  
Schotten  
Vogelsberg-Straße 137

## Kursdauer:

10 Termine je 1,5 Stunden

montags 19:00-20:30 Uhr

## Kosten:

65,-€ \*  
Für TGV-Mitglieder 25,-€

## Kursleitung und Anmeldung:

### Iris Doll

Übungsleiter-Lizenz B  
allg. Gesundheitsvorsorge-  
Gesundheitstraining für  
Erwachsene und Ältere

Yogalehrerin DTB

Tel.: 06044 4489

Mobil: 0175 9954362

Mail: iris-doll@t-online.de

\*Krankenkassenanerkannter G.U.T. -  
Kurs. Bitte erfragen sie bei ihrer  
Krankenkasse die Konditionen und  
die Höhe der Rückerstattung!



## Body & Mind

16.01.2017

Von Fuß bis Kopf  
Standhaltungen

23.01.2017

Faszien / Rückenlinie  
sanfte Vorbeugen

30.01.2017

Yoga Rückenprogramm

06.02.2017

Faszien-Yoga  
Rückbeuge frontale  
Faszienzuglinie

13.02.2017 Faszien  
Seitliche Zuglinie

20.02.2017 Faszien  
Spiralförmige Ketten

27.02.2017 Rosenmontag  
Stabile Körpermitte

06.03.2017 Faszien  
Armlinien/ Faszienrolle

13.03.2017  
Flüssigkeitshaushalt

20.03.2017  
Stressbewältigung /  
Entspannung

ab Januar 2017

„Sport in der Prävention“  
- Gesundheitsorientiertes  
Sport- und  
Bewegungsangebot.