

# Yogilates und FaYo

**Yogilates** verbindet die positiven Wirkungen von **Yoga** und **Pilates**:

Yoga konzentriert sich auf Atmung, Beweglichkeit und innere Ausgeglichenheit.

Pilates gibt Kraft und strafft den Körper.

**FaYo: Faszien Yoga**

Die Faszie ist an jeder Bewegung beteiligt und hat daher eine immense Bedeutung für unseren gesundheitlichen Zustand, unsere Schmerzfreiheit und Beweglichkeit.

Hier kommen die Faszienrollen und Bälle zur Verwendung.

Wenn vorhanden, bitte mitbringen.

**Beginn: Dienstag . 7. Mai 2019  
um 19.00 Uhr**

**Dauer : 8 Abende**

**Wo : Mehrzweckhalle  
Merxheim**

**Gebühr: Mitglieder 25,00 EUR  
Nichtmitglieder 45,00 EUR**

**Anmeldung bei: DTB-Rücken- und  
Entspannungstrainerin Klaudia Franzen nach 17.00 Uhr  
unter 06754/1804**

**e-mail: [berthold-franzen@t-online.de](mailto:berthold-franzen@t-online.de)**

Sollten genügend Anmeldungen eingehen, besteht die Möglichkeit noch eine weitere Stunde um 20.15 Uhr anzubieten.



# Bauch Beine Po

Mit den Übungen zum Körpertraining für Bauch, Beine, Po arbeiten wir gezielt an den Körperzonen und können somit bestimmte Körperpartien hervorheben und formen.

**Beginn : Dienstag 20. August 2019  
um 19.00 Uhr an 6 Abenden**

**Wo : Oberer Turnraum  
Mehrzweckhalle Merxheim**

**Gebühr: Mitglieder 20,00 EUR /  
Nichtmitglieder 35,00 EUR**

**Anmeldung bei:  
DTB-Rücken- und Entspannungstrainerin Klaudia  
Franzen nach 17.00 Uhr  
unter 06754/1804**

**e-mail: [berthold-franzen@t-online.de](mailto:berthold-franzen@t-online.de)**

Sollten genügend Anmeldungen eingehen, besteht die Möglichkeit noch eine weitere Stunde um 20.15 Uhr anzubieten.

