



YINLATES

START 13.01.2025

Montags 20:00 - 21:00 Uhr

Turn- und Festhalle, Oeffingen

Anmeldung online: www.tv-oeffingen.de

Kosten: 10x Mitglieder 75€ / 10x OeFit Mitglieder 40€ / 10x Nicht-Mitglieder 100€
Mitbringen: Matte, Sitzkissen, Decke (falls vorhanden Bolster, Yogablöcke)

Yinlates ist eine Mischung zwischen Pilates (ca. 20 Minuten) und Yin Yoga (ca. 40 Minuten). Beim Pilates geht es darum die Tiefenmuskulatur zu stärken, während man beim Yin Yoga die Muskulatur entspannt, um die Bänder, das Bindegewebe und die Gelenke des Körpers zu erreichen.

Somit also eine perfekte Verbindung zwischen der Stärkung und der anschließenden Entspannung deiner Muskulatur.

Ein Kurs kommt erst ab 5 Teilnehmer zustande. Bei einer Stornierung 14 Tage vor dem Kurs erheben wir einen Verwaltungs-/Kostenaufwand von 50%. Bei 7-14 Tage vor dem Kurs fallen 75% der Kosten an und bei Absage in der Woche vor dem Kurs 90%. Bei Vorlage eines ärztlichen Attests werden Ihnen 80% der Teilnehmerkosten zurückerstattet.

TV Oeffingen 1897 e.V. * Schulstr.14 * 70736 Fellbach * Tel.: 0711 / 511707 * dialog@tv-oeffingen.de