

Neu: Hatha-Power-Yoga

Geschrieben von: JKCS Goslar
Freitag, 03. März 2023 um 16:00

Hatha-Power-Yoga bieten wir ab dem 13.03.2023 immer montags um 17:20 Uhr im Dojo Marienburger Str 54 an.

Beim Hatha-Power-Yoga werden Körperkraft, Beweglichkeit und Balance durch die Kombination von Dehnung, Haltepositionen und dynamischen Bewegungsabläufen verbunden mit bewusster Atmung trainiert. Angepasst an die kampfssportliche Grundausrichtung unseres Dojos ist dieses Training nicht nur für Einsteiger geeignet, sondern gerade auch für Kampfsportler eine gute Ergänzung.

<https://www.jkcs-goslar.de/hatha-power-yoga.html>

Anmeldung unter 05321 81033 oder buero@jkcs-goslar.de