



# 8-Wochen Outdoor-Yoga-Kurs

endlich wieder raus!!!



**Start: 18.04. donnerstags 11:15 - 12:45 Uhr**  
**Sportplatz Vahrenwinkelweg 39**

**Erlebe eine erfrischende Naturerfahrung! Sanfte Körperübungen und rhythmisches Gehen kombiniert mit bewusstem Atmen.**

- ☀ **Förderung Herz-Kreislauf Gesundheit**
- ☀ **Erhöhung Konzentrationsfähigkeit**
- ☀ **Flexibilität des Bewegungsapparates**
- ☀ **Regeneration und Stärkung des Nervensystems**
- ☀ **Entspannung, Harmonie und Verbundenheit**

**Bitte an bequeme, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, kleinen Rucksack mit Getränk und Insektenschutz denken!**

**TSH Fitnesscard-Inhaber kostenfrei**  
**TSH Mitglieder 30 € für 8 Termine**  
**Nichtmitglieder 88 € für 8 Termine**

**Anmeldung unter 040-70108456 oder an [info@tshsport.de](mailto:info@tshsport.de)**

**TSH-Sportzentrum**

**Sport – nur besser!**

TSH-Sportzentrum  
Vahrenwinkelweg 39  
21075 Hamburg  
[info@tshsport.de](mailto:info@tshsport.de)  
[tshsport.de](http://tshsport.de)