



# 8-Wochen Outdoor-Yoga-Kurs

endlich wieder raus!!!



**Start: 27.03. donnerstags 11:30 - 13:00 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)