

# März-Special

## Yin Yoga



**Samstag 21.03.2026 10:30–11:30 Uhr**

**Komm zur Ruhe und schenke deinem Körper neue Energie.**

Beim Yin Yoga bewegst du dich langsam, verweilst länger in den einzelnen Positionen und tauchst ein in eine wohltuende, tiefe Dehnung.

Muskeln, Sehnen und Bänder werden sanft gedehnt, Faszien dürfen sich lösen. Dein Körper entspannt sich – und dein Geist gleich mit.

Lass den Alltag hinter dir, finde Entschleunigung und genieße eine ruhige Auszeit nur für dich.

Anmeldung ab sofort unter 040-70108456

TSH-Fitness-Card-Inhaber: Kostenfrei • TSH-Mitglieder: 5€ • Gäste: 10€



TSH-Sportzentrum  
Vahrenwinkelweg 39  
21075 Hamburg

040-701 084 55  
info@tshsport.de  
www.tshsport.de

 @turnerschaftharburg

