

# Yoga, Aquajogging und Pilates

im Freibad Hörnli

**12. Juni - 31. August**

Bleiben Sie fit - bleiben Sie aktiv.  
Geniessen Sie die Morgenstunden im  
Freibad Hörnli mit Yoga, Aquajogging und  
Pilates. Gemeinsam macht das Training doppelt  
so viel Spass!



**Jeden Montag 08.30 - 09.30 Uhr Yoga**  
**Jeden Dienstag 08.30 - 09.10 Uhr Aquajogging**  
**Jeden Mittwoch 08.30 - 09.30 Uhr Pilates**  
**Jeden Donnerstag 08.30 - 09.30 Uhr Yoga**

**Kursleitung:** Kinga Toth, Elvira Herzog, Ursula Cvrlje, Kristin Welz

Kosten:

Aquajogging: CHF 5.00

Yoga und Pilates: CHF 10.00

Es ist keine Anmeldung nötig.

Bringen Sie Ihre eigene Trainingsmatte mit.  
Bei schlechter Witterung findet der Anlass  
nicht statt.



**physio**raum  
praxis für physiotherapie



**Rheumaliga Thurgau**  
Bewusst bewegt

Für weitere Infos:  
[info.tg@rheumaliga.ch](mailto:info.tg@rheumaliga.ch) oder  
071 688 53 67

yogagrenzenlos