

Yoga und Aquajogging

im Schwimmbad Hörnli

2. Juni - 30. August

Bleiben Sie fit - bleiben Sie aktiv.
Geniessen Sie die Morgenstunden im
Schwimmbad Hörnli mit Yoga oder Aquajogging.
Gemeinsam macht das Training doppelt so viel
Spass! Für jedermann von 0 - 99 !

Jeden Montag 08.30 - 09.30 Uhr Yoga
Jeden Dienstag 08.45 - 09.25 Uhr Aquajogging
Jeden Donnerstag 08.30 - 09.30 Uhr Yoga
Jeden Samstag 08.30 - 09.30 Uhr Yoga

Kursleitung: Kinga Toth, Elvira Herzog, Kristin Welz, Shirin Weber



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.


Rheumaliga Thurgau
Bewusst bewegt

 *yoga grenzenlos*

