

Aquajogging, Yoga und Pilates

im Freibad Hörnli

14. Juni - 27. 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 9.00 - 10.00 Uhr Yoga
Jeden Dienstag 9.00 - 9.40 Uhr Aquajogging
Jeden Mittwoch 9.00 - 10.00 Uhr Pilates
Jeden Donnerstag 9.00 - 10.00 Uhr Pilates

Kursleitung: Kinga Toth, Elvira Herzog, Claudia Röger, Sandra Engeler



Kosten:
Aquajogging: CHF 5
Yoga und Pilates: CHF 10

Es ist keine Anmeldung nötig.

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

physioraum
praxis für physiotherapie



Rheumaliga Thurgau
Bewusst bewegt

yogagrenzenlos

Für weitere Infos:
info.tg@rheumaliga.ch oder
071 688 53 67