

TVL-Nachrichten

Start der Yoga- und Seniorengymnastikkurse

Auch die Yoga- und Seniorengymnastikkurse starten wieder. Im Beeke-Sellmer-Haus bietet Manuela Sanders folgende Kurse an:

Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	Yoga
	17.30 – 19.00 Uhr	Yoga
Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr	Seniorengymnastik
Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	Yoga

Für die Yoga-Kurse werden alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer gebeten, eine Matte mitzubringen. Für die Seniorengymnastik wird keine eigene Matte benötigt.

Bei trockenem Wetter finden die Kurse draußen statt.