

# Therapiezentrum am Mops

## Neu bei TDVAktiv: YOGA



Jetzt neu:  
**YOGA**

### Hatha Yoga im TZM:

- idealer Yogastil für Anfänger
- stärkt Körper, Muskeln, Geist und Seele
- hilft bei Rücken- und Nackenschmerzen
- verbessert Beweglichkeit und Balance

Anmeldungen und Informationen:

Telefon 0 23 31/476 - 2940 oder [tzm@esv.de](mailto:tzm@esv.de)

[www.td-volmarstein.de](http://www.td-volmarstein.de)

# Yogazeit im TZM

Hatha Yoga ist ein Stil des Yoga.

Yoga kombiniert effektiv verschiedene Entspannungs-, Atem- und Körperübungen.

Mit dem Training verbessern Sie

- Ihre Beweglichkeit,
- Ihr Gleichgewicht und auch die Spannkraft Ihres Körpers,
- außerdem dient es dem Stressabbau.

Yoga kann bei körperlichen Beschwerden wie Rücken- und Nackenschmerzen helfen und stellt das innere Gleichgewicht her. Die regelmäßige Yoga-Praxis harmonisiert Ihren Körper und Sie fühlen sich rundum wohler.

**Wann:** ab 01.04.2019  
montags von 09.30 bis 10.30 Uhr und  
mittwochs von 15.30 bis 16.30 Uhr.  
Weitere Kurszeiten in Planung!  
Mehr unter [www.td-volmarstein.de](http://www.td-volmarstein.de)

**Wo:** Therapiezentrum am Mops  
im TDVAktiv Gruppenraum  
Brusebrinkstr. 20, 58135 Hagen

**Kosten:** die Yoga Kurse sind in der  
TDVAktiv Mitgliedschaft enthalten.  
Starten Sie jetzt für  
**nur 29,90 €\* statt 45,- € im Monat**  
und trainieren Sie so oft Sie wollen!

Ihr TDVAktiv Team freut sich auf Sie!

\*beim Abschluss einer neuen Mitgliedschaft bis zum 30.04.2019  
mit einer Mindestvertragslaufzeit von einem Jahr