



HATHA-YOGA

ab 1. September 2025

Stark. Beweglich. In Balance.

Zertifizierter Präventionskurs – von Krankenkassen
bezuschusst (bis zu 100%)!

Präventionskurs HATHA-YOGA

198,^{Euro}-

Kursdetails:

12 Einheiten à 60 Minuten
Kostenrückerstattung durch
viele Krankenkassen möglich!

Kurstermine:

Montags von 17:30 bis 18:30 Uhr
Montags von 18:45 bis 19:45 Uhr



Ort: St. Georg Zentrum, Wörthstraße 15, Herne-Wanne

Warum Hatha-Yoga? Hatha-Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Du verbesserst deine Beweglichkeit, baust Stress ab, atmest bewusster und tankst neue Kraft für den Alltag. Die sanften Übungen sind für Einsteiger wie Geübte geeignet und schenken dir ein ganz neues Körpergefühl.

Begrenzte Teilnehmerzahl – jetzt Platz sichern!

Anmeldung unter: info@o-fit.de

**Dein Weg zu mehr Gelassenheit, Kraft und
Beweglichkeit beginnt hier.**

**O-Fit** GmbH
family and friends

Eickeler Bruch 139
44652 Herne

Mobil 0176 32603102

Festnetz 02325 9924951

www.o-fit.de · info@o-fit.de