TSV GOLDEBEK

GESUND INS NEUE JAHR STARTEN

14.01.2023

Liebe Sportler,

mit unserem neuen Angebot „Pilates meets Yoga“ startete der TSV Goldebek mit 15 aktiven Sportlern. Regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung steigern die eigene Fitness. Wer hat nicht schon mal nach diesen Vorsätzen handeln wollen? Birgit Jensen-Dohle verstand es mit ihren Übungen, intensiv, fließend und ein wenig meditativ die Achtsamkeit des eigenen Körpers zu schulen. Mit diesem Kurs werden die vier Elemente Erde, Luft, Wasser und Feuer repräsentiert. Die Elemente ergänzen einander und erzeugen in ihrem Zusammenspiel ein wohltuendes Gefühl von Harmonie und Balance.

Alle Interessierte können noch teilnehmen; es lohnt sich. TSV Goldebek