



Die Gymnastikabteilung des FCG informiert:

## **UPDATE** beim Yoga am Dienstag

### **Ab jetzt: Body Health!**

Unsere Yoga Stunde wird ab sofort in leicht veränderter Form stattfinden. Sie bekommt einen **neuen Namen, neue Inhalte** und hoffentlich auch einige **neue Teilnehmer**. Erhalten bleibt uns unsere Trainerin Nicole Plass, einige Yoginis und Zeit und Ort der Stunde.

Unsere Body Health Sportstunde wird verschiedene Elemente aus Yoga, Pilates, Functional Training und Entspannung enthalten. Hauptsächlich konzentrieren wir uns dabei auf unseren Körper und seine Gesundheit. Dieses Training fördert sowohl die körperliche Fitness als auch das allgemeine Wohlbefinden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### **Wo und wann?**

Sporthalle FC Greifenberg

Dienstag

18:00 – 19:30 Uhr ( auch in den Ferien)

#### **Bei wem kann ich mich melden?**

Trainerin: Nicole Plass (Personal - und Yoga Trainerin)

Telefon: 0179/ 52 42 356

E-Mail: [n.plass@gmx.net](mailto:n.plass@gmx.net)

**Bitte kommt gern vorbei und probiert das neueste Angebot der Gymnastikabteilung des FCG aus. Wir freuen uns auf Euch!**