04/2022

FC bietet Yogakurs an

Chammunster. (red) Der FC Chammunster hat einen Yogakurs organisiert. Er startet am Dienstag, 26. April, von 19 bis 20 Uhr. Der Kurs findet an acht Abenden von 19 bis 20 Uhr in der Turnhalle Chammunster statt und kostet 80 Euro. Die Leitung übernimmt Yoga-Lehrerin BDY/EYU Josefine Schauer-Deser. Der Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert und ist nur für Vereinsmitglieder gedacht. Mitzubringen sind Yogaoder Gymnastikmatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, eventuell Decken Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldung bis spätestens Donnerstag, 21. April, bei Agnes Schichtl, Telefon 0160/94849767.

Ein neues Sportangebot beim FC Chammünster >> (ab 26.04.22 an 8 Abenden, jeweils dienstags von 19-20 h)

Y O G A – Positive Wirkung auf Beweglichkeit, Kräftigung der Stützmuskulatur und kombiniert mit Meditation und Entspannung fördert es das allgemeine Wohlbefinden, u. a. auch bei Rückenbeschwerden oder anderen Schmerzsymptomen.