

YOGA

+

TENNIS

=



Montags 15 Uhr; Donnerstags 18 Uhr
Yoga für Tennisspieler: innen
Wiese hinter der Tennishalle
12,50 Euro p.P. (4-12 Personen)

Anmeldung bis 1 Tag vorher hier
sinakuehne.yoga@gmail.com

Die Stunde ist sowohl für
Tennisspieler: innen als auch für
Yogis geeignet, die Lust auf ein
ausgleichendes Ganzkörper-Workout
haben.

Der Fokus liegt auf Kräftigung,
Mobilisierung und Dehnung sowie
mentalem Training.

Auf Anfrage biete ich auch weitere
Einzel- oder Gruppenstunden an.

Für mehr Informationen zu Yoga für
Tennisspieler folgt mir auf instagram:
[sinakuehne.yoga](https://www.instagram.com/sinakuehne.yoga)

Bis bald auf der Matte!

Sina

