

Yoga für Ruderer(innen)

Liebe Ruderkameradinnen und Ruderkameraden,

damit ihr auch in diesem Winter schön geschmeidig bleibt (oder werdet), biete ich wieder abendliche Yogastunden im Bootshaus an. Auf Wunsch der Vorjahresteilnehmer habe ich das Übungsrepertoire speziell für uns Ruderer noch mehr erweitert: Neben dem normalen „Boot“ und dem „Boot bei Seitenwind“ könnt ihr nun auch das „gekenterte Boot“ ausprobieren, und das völlig ohne Gefahr für Mensch und Gerät. ☺

Desweiteren verspreche ich euch wieder Muskelkater an ungeahnten Stellen, spannende Dialoge mit vernachlässigten Körperteilen, lustige Verrenkungen und nicht zuletzt wohltuende Entspannung. Wer sich letztes Jahr noch nicht getraut hat – jetzt habt ihr eine neue Chance. Und zwar unabhängig von Geschlecht, Konstitution, Alter, Fitness und Yogaerfahrung – lediglich die Anzahl der Teilnehmer ist aus Platzgründen limitiert.

Also: Nur zu und mal ausprobieren!

Die Yogastunden finden an folgenden Mittwochabenden von 19.30 bis 20.45 Uhr statt (weitere Termine gibt's nach Weihnachten)

30. 10. 19

13. 11. 19

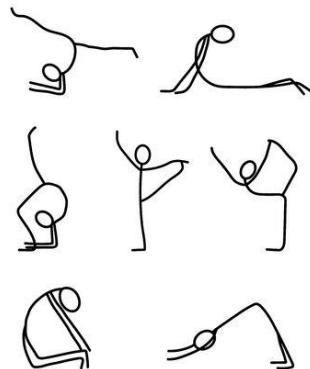
27. 11. 19

11. 12. 19

18. 12. 19

Ich freue mich auf euch!

Katharina Lankers



Bitte eine Gymnastikmatte und bequeme Kleidung mitbringen, und mit umfangreichem Abendessen möglichst bis nach der Yogastunde warten!