

NEUER  
KURS!!!

POWERYOGA  
trifft HIIT



## **POWERYOGA** trifft auf **HIIT** - Das Beste aus zwei Welten!

Möchtest du dich mit HIIT richtig **auspowern** und Kraft aufbauen aber auch mit Power-Yoga in die **Balance** finden? Dann bist du im neuen Kurs genau richtig!

**Wann?** Dienstags 17 – 18 Uhr (ab 19.9.23)

**Wo?** Gymnastikhalle im Droste  
Hülshoff Gymnasium

**Für wen?** Für alle die, ein fitnessorientiertes Yoga lieben

Für Mitglieder des TV Herdern (oder solche, die es werden möchten..!)

**Übungsleiterin:** Natalia Simon

**Kontakt:** [poweryoga@tv-herdern.de](mailto:poweryoga@tv-herdern.de)