TuS Gutach bietet wieder Yoga mit Steffi an!

Jetzt an zwei Terminen:
18:00 Uhr oder 19:15 Uhr!

Am 7. Dezember 2026 startet der Winter-Kurs im Studio TiliaNara.

Immer montags:

-Yoga von 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

-Yoga von 19:15 Uhr – 20:15 Uhr

$$Y \quad O \quad G \quad A$$

Active Yoga Flow

verbindet die bewusste Körperarbeit des klassischen Hatha Yoga mit kraftvollen, dynamischen und fließenden Bewegungssequenzen.

Active Yoga Flow ist sowohl für Yoga-Erfahrene als auch für motivierte Einsteiger geeignet. Die Übungen können individuell an unterschiedliche Voraussetzungen angepasst werden.

Nähere Infos und **Anmeldung** bei
Claus Grimm (Oberturnwart TuS Gutach)
claus.grimm@t-online.de