

Kreissportbund: Yoga-Kurs zertifiziert

Oberberg. Beim Sportbildungswerk Oberberg wurde erstmals ein Yoga-Kurs zertifiziert und ist nun durch die Krankenkassen anerkannt und erstattbar. Start ist am 13. Januar.

Der Kurs „Hatha Yoga für Anfänger*innen“ findet freitags um 9 Uhr statt. In dem zehnwöchigen Kurs lernen die Teilnehmenden, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Bewegungsfreude zu entwickeln und die Körperwahrnehmung zu verbesser.

Außerdem werden Infos über Stressvermeidung und Stressbewältigung vermittelt. Der Kurs wird von der zertifizierten Yoga- und Gymnastiklehrerin Meike Astor geleitet. Der Kursraum „VESTE“ befindet sich im Gummersbacher Ortsteil Veste und bietet ausreichend Parkmöglichkeiten. Weitere Informationen gibt es telefonisch unter 0 22 61/91 19 30 oder per E-Mail an info@ksb-oberberg.eu, online unter www.sportangebote-oberberg.de.

ANZEIGEN-ECTO 10.12.22