



Ab dem 12.09.2011 findet immer montags von 16:00 - 17:00 Uhr in der Turnhalle der Krautgartenschule, Steinern Straße 54 in 55246 Mainz-Kostheim das Eltern-Kind-Turnen statt. Teilnehmen können Kinder sobald sie laufen können. Für weitere Fragen wenden Sie sich an die Übungsleiterin Melanie Mämpel, Telefon 06134-25112.

Offene Yoga-Stunde bei der TSG 1846 Mainz-Kastel

Yoga bedeutet Einheit, Harmonie. Um diese in unseren Körpern, Geist und Seele wieder herzustellen, praktizieren wir Körperübungen (Hatha-Yoga), Entspannung und etwas Meditation.

Alle sind willkommen ganz gleich ob Anfänger oder Fortgeschritten. Bei Beschwerden wie z. Bsp. Rückenprobleme werden alternative Übungen angeboten um den Fluss der Stunde zu erhalten.

Schon nach kurzer Zeit werden innere Ruhe, Stärke und bessere Konzentration spürbar sein.

Die Yoga-Stunde findet immer donnerstags von 09:00-10:30 Uhr im Clubheim der TSG Kastel, Jacob-Schick-Straße 2 in Mainz-Kastel statt. Teilnehmer bringen bitte ein Matte, Decke und ein Kissen, sowie 2,- Euro Teilnehmerbeitrag mit. Für Fragen wenden Sie sich bitte an die Übungsleiterin Manuela Möller, Telefon 0611-9881610 .