

# Hollrieder Sportverein e.V.



Hollriede im Internet: [www.hollriede.de](http://www.hollriede.de)

Der Hollrieder SV lädt zu einem Informationsabend zum Thema

## Yoga im Dörpshus

am **Montag, 25. September 2023** um **19:30 Uhr** ins Sport- und Dörpshus ein.



Es werden Filme bzw. Videos vorgeführt und besprochen. Die vorgestellten Übungen werden von unserer Übungsleiterin Martina Johannsen in ihr bestehendes Yoga-Konzept eingeordnet.

Martinas Konzept richtet sich variabel auf die Interessen der Teilnehmenden aus. Die Übungsabende sehen immer unterschiedliche Schwerpunkte wie die spezifische Stärkung der Schulter- oder Rückenmuskulatur vor.



Zu diesem Info-Abend sind alle Interessierten eingeladen: Die Mitglieder der Yoga-Gruppe, alle Mitglieder des Sportvereins und überhaupt alle, die sich für das Sportangebot im Dörpshus interessieren.