



# Yoga für Alle

Gönn deinem Rücken eine Auszeit:  
In unserer Mittags-Yogastunde mit Fokus auf Rücken und Entspannung löst du Verspannungen und stärkst gleichzeitig deine Muskulatur.

In nur 60 Minuten erlangst du mehr Beweglichkeit und lässt den Stress des Alltags hinter dir.

Ideal, um frisch und entspannt in die zweite Tageshälfte zu starten. Komm vorbei und tu deinem Rücken etwas Gutes!

immer dienstags von  
**14:30-15:30 Uhr**  
Übungsleiterin: Melissa Minasli  
im Sport- und Gesundheitszentrum  
Heisinger Str. 393, 45259 Essen

**27.08.-17.12.2024 15x**

Mitglieder	75,00 €
Nichtmitglieder	120,00 €

**Sie können gerne an einer kostenfreien Schnupperstunde teilnehmen**

**Weitere Informationen und Anmeldung**  
in der Geschäftsstelle der DJK Heisingen  
Heisinger Str. 393, 45259 Essen

Email [info@djk-heisingen.de](mailto:info@djk-heisingen.de) Tel. 0201 / 46 10 70  
oder unter [www.djk-heisingen.de](http://www.djk-heisingen.de)

SPORT VOR ORT



**HEISINGEN**