
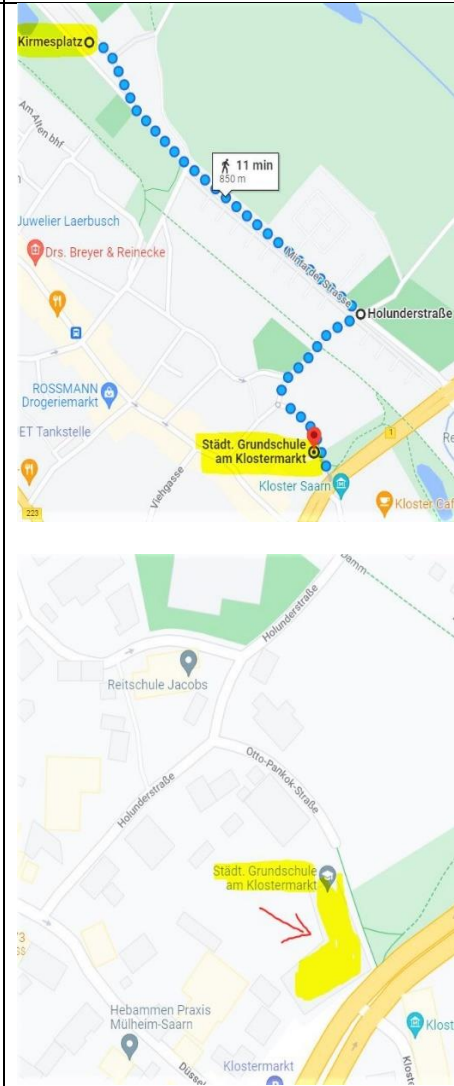


Im Amateur-Sport-Club Mülheim e.V. finden sich Menschen mit Freude an Bewegung zusammen

Yoga-Zeit

Balance-Yoga verbindet Bewegung und Atmung. Es ist eine harmonische Kombination aus traditionellen Asanas und moderner Fitnessentwicklung. Die Yoga-Einheiten richten sich sowohl an Anfänger*innen als auch an erfahrene Yogis.

Die Yogalehrerin ist **Oksana Shekhanina**. Sie unterrichtet Yoga seit mehr als 10 Jahren und kommt aus Kharkiv in der Ukraine. Oksana spricht kein Deutsch, wird aber alle Übungen detailliert zeigen. **Sie liebt Yoga!**

Dienstag 14.45 – 15.45 Uhr		Donnerstag 16.30 – 18.00 Uhr	
Gymnastikraum unter dem Südbad	An den Sportstätten 2	Turnhalle der Grundschule Klostermarkt	Klostermarkt 5 – 9
	<p>Straßenbahn 112 bis Haltestelle Sportzentrum Südstr.</p>		


Аматорський спортивний клуб Mülheim e.V. об'єднує людей, для яких фізичні вправи -радість

Час йоги

Баланс-Йога це взаємозв'язок рухів та дихання. Це гармонійне поєднання традиційних асан і сучасних розробок в галузях спорту та фітнесу. Тренування розраховані як на початківців, так і на досвідчених йогів.

Викладач йоги – **Оксана Шеханіна**. Вона викладає йогу більше 10 років і родом із Харкова, Україна. Оксана не володіє німецькою, але ретельно покаже всі вправи і за бажанням супроводить поясненнями українською або російською. **Вона любить йогу!**

Долучення до занять не потребує ані оплати, ані реєстрації.

Вівторок 14.45 – 15.45		Четвер 16.30 – 18.00	
Гімнастичний зал під басейном Südbad	An den Sportstätten 2	Спортзал початкової школи Klostermarktschule	Klostermarkt 5 - 9
	<p>Трамваєм 112 до Зупинки «Sportzentrum Südstraße»</p>	