

# YOGA - KIDS

für Kinder und Jugendliche  
zwischen  
6 und 18 Jahren

Das Yoga-Training verbessert die Motorik, das Körpergefühl und die Körperwahrnehmung. Außerdem werden die Konzentrations- und Lernfähigkeit geschult.

Die Mädchen und Jungen lernen im bewussten Wechsel von An- und Entspannung ihre körperliche und psychische Befindlichkeit selbst zu steuern.

**wann?** Einstieg jeder Zeit,  
Kinder zwischen 6 und 10 Jahren  
mittwochs, 15:00 - 16:30 Uhr  
Jugendliche zwischen 11 und 18 Jahren  
mittwochs, 16:30 - 18:00 Uhr

**wo?** Spielezentrum  
Jean-Vogel-Straße 17  
44625 Herne

**wer?** alle Kinder und Jugendliche zwischen  
6 und 18 Jahren

**Kosten:** monatlicher Mitgliedsbeitrag 4,50 Euro

Zu einer kostenlosen Probestunde laden wir herzlich ein! Bitte eine Turn- oder Isomatte mitbringen!