

# SPORT

**Kostenfreie Angebote!**  
vom 14. Juni bis  
15. September 2024

# IM PARK

## Kostenfreie Angebote im Quartier



## Hatha Yoga meets Yin

In Sanfte Kräftigung, intensives Dehnen und tiefe Entspannung, das weckt bestimmt auch das Yoga Feeling in dir. Yoga wirkt ganzheitlich wie ein Wellness Programm für deinen Körper und Geist. Gerade im stressigen Alltagsgeschehen wirkt Yoga oft wie eine kleine Auszeit nur für dich. Auch können wir mit Yoga oftmals Beschwerden wie z.B. Rücken-, Nacken-, und Kopfschmerzen aktiv lindern.

Adresse: Schönwasserpark am Botanischen Garten  
Tag: Montag  
Termine: 08.07.; 22.07.; 29.07.; 05.08.; 12.08.; 19.08.2024  
Uhrzeit: 17:00 – 18:00 Uhr

**AOK**   
AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse.

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



 **Hochschule Niederrhein**  
University of Applied Sciences

 **STADT KREFELD**  
INNOVATIV – KREATIV – WELTOFFEN

Jetzt über die APP anmelden!

[www.ssb-krefeld/sport-im-park](http://www.ssb-krefeld/sport-im-park)



STADTSportBUND  
// KREFELD