



## !!! News !!!

### YOGA, PILATES, QIGONG, ENTSPANNUNG, NIA-ACHTSAMKEIT

Ab sofort könnt ihr auch an unseren geschlossenen Zoom-Kursen teilnehmen. Für nur 20€, bzw. 40 € für Nichtmitglieder, könnt ihr im Januar und Februar an einem der unten aufgeführten Kurse teilnehmen.

#### Yoga:

Montag 19:00 - 20:15

Dienstag: 08:00 - 09:15, 16:30 - 17:45, 19:15 - 20:30 Mittwoch 09:00 - 10:15 und 18:15 - 19:30

Freitag: 08:00 - 09:15

#### Pilates:

Montag: 16:30 - 17:30

Dienstag: 09:30 - 10:30 und 18:00 - 19:00

Donnerstag: 10:00 - 11:00

#### Qigong:

Montag: 18:00 - 19:15

Dienstag: 18:30 - 20:00

Freitag: 09:00 - 10:15 und 10:30 - 11:45

#### Entspannung:

Dienstag: 17:00 - 18:15

Donnerstag: 08:30 - 09:45

#### Nia & Achtsamkeit:

Freitag: 09:30 - 10:45

#### Dein Weg in den Kurs:

Überweise den Betrag auf unser Konto DE32 2845 0000 0002 0996 87 und schicke eine E-Mail an unser Büro: [isv@ewetel.net](mailto:isv@ewetel.net). Von dort bekommst du dann den Link zu deinem Zoom Kurs.

Viel Spaß dabei und einen sportlichen Gruß,

euer ISV-Team

