

run2flow

PRÄSENTIERT VON

enjoyoga
EVA PROSCHINGER



Kombinationsangebot

SC Neuenstein und das Yoga- und Pilatesstudio mit Eva Proschinger bieten am 15. Juni zwischen 9 und 11 Uhr eine Kombination aus Laufen und Yoga an.

08.30 Uhr - 09.00 Uhr: Anmeldung und Taschenabgabe

09:00 Uhr - 09.15 Uhr: Warm up (Stretching)

09.15 Uhr - 10.15 Uhr: 5-km Lauf/Walk

10.20 Uhr - 10.45 Uhr: Yoga

10.45 Uhr - 11.00 Uhr: Entspannung/Meditation.

Anmeldungen zu dem kostenfreien Angebot sind erforderlich.

per Mail: run2flow@web.de