

## Kampfsport trifft Yoga

**KH.** Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Das ist nicht nur Ziel der Kampfsportarten, die der Kampfkunstverein „Cheong Do“ täglich in unterschiedlichen Turnhallen trainieren. Ab 18. November bereichert der Verein sein Trainingsprogramm durch ein weiteres Sportangebot, das dem gleichen Ziel dient: YOGA – eine jahrtausende alte Bewegungslehre ergänzt in genialer Weise unser Kampfsporttraining.

Energie, Ausgeglichenheit und Muße für den Tag: Personen, die Spaß an der Bewegung haben, sich körperlich betätigen sowie Kraft und Energie tanken und Blockaden und Verspannungen abbauen möchten, können sich ab sofort für den jeweils 90-minütigen Kurs, der insgesamt acht mal

in der Turnhalle in Ippesheim, Junkerstraße von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr stattfindet, anmelden. Leiterin des Kurses ist Meike Lux, die sich von Yoga Vidya zur Entspannungs- und Yoga-Lehrerin ausbilden ließ. Sie trainiert seit zehn Jahren Yoga und hat bereits mehrere Yoga-Kurse mit viel Erfolg durchgeführt.

Anmeldungen sind ab sofort beim Kampfkunstverein Cheong Do möglich. Die Kursgebühr in Höhe von 80 € ist im Voraus fällig.

Die Kursanmeldung sowie weitere Informationen zum Kurs und den übrigen Angeboten des Kampfkunstvereins CheongDo Bad Kreuznach e.V. können Sie der Homepage [www.cheongdo.de](http://www.cheongdo.de) entnehmen. **red**