

TVB – NEWSLETTER 2022-35

(19.09.2022)

Vinyasa- und Hatha-Y O G A für Erwachsene unter der Leitung von Annika Wollstädter

Präsenzkurs mit 10 Treffen

ab Donnerstag, dem 22.09.2022,
in unserer Turnhalle Am Speiergarten 32 in Bierstadt
-jeweils von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr-

Liebes Vereinsmitglied, liebe YOGA-Freunde,

in Abstimmung mit Annika Wollstädter haben wir uns dazu entschlossen, ab Donnerstag, dem 22.09.2022, einen YOGA-Kurs für Erwachsene mit 10 Treffen am Donnerstagabend ausschließlich in Präsenz anzubieten.

Nachstehend alle Infos zum YOGA-Kurs:

<u>Start:</u>	Donnerstag, 22.09.2022
<u>Ende:</u>	Donnerstag, 24.11.2022
<u>Anzahl der Treffen:</u>	10
<u>Termine:</u>	22.09, 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11. und 24.11.
<u>Uhrzeit:</u>	18.00 – 19.00 Uhr
<u>Leitung:</u>	Annika Wollstädter
<u>Kosten:</u>	Für Mitglieder: € 20,00 Für Nicht-Mitglieder: € 50,00

Als Nicht-Mitglied gehen Sie eine Kurzmitgliedschaft nur für diesen YOGA-Kurs ein. Die Mitgliedschaft erlischt automatisch nach den 10 Treffen.
Diese Kurzmitgliedschaft ist aus versicherungstechnischen Gründen notwendig!

Stundeninhalt: Wir werden in dieser Stunde die Atmung mit verschiedenen Yogahaltungen (Asanas) verbinden, dehnen, kräftigen und entspannen.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen/Decke und ein Handtuch. Gerne auch zwei Yoga-Klötze und einen Yoga-Gurt (ist aber kein MUSS!).

Eine Teilnahme ist nur nach Voranmeldung bei der Geschäftsstelle / Ute Webb möglich (tel. unter 0611 – 50 00 189 oder per E-Mail unter TV1881Bierstadt@t-online.de). Eine Anmeldung ist ab sofort möglich.

Die Teilnahmegebühr ist in bar zum 1. Treffen mitzubringen.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 18 Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrenzt (die Platzvergabe erfolgt nach Reihenfolge der Anmeldung).

Es gelten aktuell die allg. Hygieneregeln.

Mit sportlichen Grüßen

Turnverein 1881 Bierstadt e. V.

- Geschäftsstelle -

Ute Webb