

TVB – NEWSLETTER 2022-38

(21.10.2022)

Y O G A für Erwachsene unter der Leitung von Yoga-Lehrerin Angela Apel Frühaufsteher-Kurs mit 8 Treffen ab Mittwoch, dem 02.11.2022, in Hybridform in unserer Turnhalle Am Speiergarten 32 in Bierstadt -jeweils von 6.30 Uhr bis 8.00 Uhr-

Liebes Vereinsmitglied, liebe YOGA-Freunde,

der nächste Kurs „Frühaufsteher-YOGA für Erwachsene“ startet am **Mittwoch, dem 02.11.2022**. Dieser Kurs findet auch wieder in Hybridform statt (d. h. in Präsenz und parallel dazu auch online via ZOOM).

Nachstehend alle Infos zum neuen Kurs:

<u>Start:</u>	Mittwoch, 02.11.2022
<u>Ende:</u>	Mittwoch, 21.12.2022
<u>Anzahl der Treffen:</u>	8
<u>Termine:</u>	02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12. und 21.12.
<u>Uhrzeit:</u>	6.30 Uhr – 8.00 Uhr
<u>Leitung:</u>	Angela Apel Physiotherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Yoga-Lehrerin mit 24-jähriger Praxiserfahrung
<u>Kosten:</u>	Für Mitglieder: € 56,00 Für Nicht-Mitglieder: € 104,00



Als Nicht-Mitglied gehen Sie eine Kurzmitgliedschaft nur für diesen YOGA-Kurs ein. Die Mitgliedschaft erlischt automatisch nach den 8 Treffen. Diese Kurzmitgliedschaft ist aus versicherungstechnischen Gründen notwendig!

Mitzubringen sind: **2 Yoga-Klötze, Yoga-Gurt, Sitzkissen und Matte, ebenso eine Decke**

Probestunden: sind möglich. Eine Probestunde kostet für TVB-Mitglieder € 9,00 und für Nicht-Mitglieder € 15,00. Sollte man sich dazu entscheiden, den Kurs dann fortzuführen, werden die Kosten der Probestunde mit den noch zu zahlenden Kursgebühren verrechnet.

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).

Die Teilnahmegebühr ist vor Kursbeginn auf das Konto des TV 1881 Bierstadt e. V. bei der Wiesbadener Volksbank zu überweisen:

IBAN: DE77 5109 0000 0004 6069 06 **BIC:** WIBADE5W

Verwendungszweck: TN-Geb. YOGA-Kurs ab 02.11.2022 – TN: Name, Vorname

Aktuell gelten bei Teilnahme in Präsenz unsere allg. Hygieneregeln.

Bei einer ONLINE-Teilnahme erhalten die Teilnehmer rechtzeitig vor Kursbeginn den entsprechenden Zugangs-Link per Mail geschickt.

Hierzu benötigt man ein Smartphone (internetfähiges Handy), Tablet, Laptop oder einen PC mit Kamera – natürlich auch etwas Bewegungsfreiraum und Platz für die YOGA-Matte. Eine gute Internetverbindung muss gewährleistet sein! Den Zugangs-Link klickt man kurz vor der Stunde an. Danach wird man direkt zum ZOOM-Meeting weitergeleitet. Beitreten, Lautstärke prüfen, Mikrofon und Kamera aktivieren und dann kann es losgehen! Kontakt für technische Rückfragen: support@turnverein-bierstadt.de (Torge Hieke). Zum Datenschutz: Man muss sich weder bei ZOOM registrieren noch Daten eingeben.

Mit sportlichen Grüßen



Turnverein 1881 Bierstadt e. V.
- Geschäftsstelle -
Ute Webb



Warum YOGA gut tut:

Muskelaufbau:

Yoga gibt Power und baut die Kraft sanft auf, weil die Muskulatur gleichmäßig trainiert wird und zusätzlich tiefe Muskelstrukturen erreicht werden.

Beweglichkeit:

Spezifische Yogahaltungen verbessern die Dehnfähigkeit des Muskel-, Sehnen-, Bandapparates und geben Gelenken mehr Bewegungsumfang und vermindern die Verletzungsgefahr.

Stressabbau:

Besondere Yogatechniken und Atemübungen ermöglichen den Abbau von Stress und beugen ihm vor.

Wirkungen auf den Geist:

Yoga erhöht die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit auch zu besserem Sex ☺

Die sich einstellende Ausgeglichenheit erhöht das Selbstwertgefühl und führt zu mehr Gelassenheit. Tiefenentspannung und Meditation begünstigen das „Zur-Ruhe-Kommen“.

Entgiftung:

Durch das Üben von Yoga werden Giftstoffe aus dem Körpergewebe herausgespült, die Organe entlastet und der Geist gereinigt.