

TVB – NEWSLETTER 2020-17

(08.07.2020)

Y O G A für Erwachsene unter der Leitung von Yoga-Lehrerin Angela Apel Frühaufsteher-Kurs mit 9 Treffen ab Mittwoch, dem 05.08.2020 -jeweils von 6.30 Uhr bis 8.00 Uhr- in unserer Turnhalle Am Speiergarten 32 in Bierstadt

Liebes Vereinsmitglied, liebe YOGA-Freunde,

nach einer kurzen Pause geht es mit YOGA am Morgen Anfang August 2020 weiter.

Der nächste Kurs „Frühaufsteher-YOGA für Erwachsene“ startet am **Mittwoch, dem 05.08.2020**.

Nachstehend alle Infos zum neuen Kurs:

<u>Start:</u>	Mittwoch, 05.08.2020
<u>Ende:</u>	Mittwoch, 30.09.2020
<u>Anzahl der Treffen:</u>	9
<u>Termine:</u>	05.08., 12.08., 19.08., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 23.09. u. 30.09.
<u>Uhrzeit:</u>	6.30 Uhr – 8.00 Uhr
<u>Leitung:</u>	Angela Apel Physiotherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie – u. a. auch Yoga- Lehrerin mit 20-jähriger Praxiserfahrung
<u>Kosten:</u>	Für Mitglieder: € 45,00 Für Nicht-Mitglieder: € 90,00



Als Nicht-Mitglied gehen Sie eine Kurzmitgliedschaft – nur für diesen YOGA-Kurs – ein. Die Mitgliedschaft erlischt automatisch nach den 9 Treffen. Diese Kurzmitgliedschaft ist aus versicherungstechnischen Gründen notwendig!

Probestunden: sind möglich. Eine Probestunde kostet für TVB-Mitglieder € 6,00 und für Nicht-Mitglieder € 12,00. Sollte man sich dazu entscheiden, den Kurs dann fortzuführen, werden die Kosten der Probestunde mit den noch zu zahlenden Kursgebühren verrechnet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, ein großes Handtuch, eine rutschfeste YOGA-Matte, ein festes Kissen – und YOGA-Klötze (wenn vorhanden)

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.

Bitte – wenn möglich – die Teilnahmegebühr passend mitbringen. Vielen Dank.

WICHTIG:

Auch hier gelten die jeweils aktuellen Hygiene- und Abstandsregeln des TV Bierstadt. Wir bitten um strikte Einhaltung dieser Vorgaben im Eigeninteresse und zum Schutz aller Kursteilnehmer.

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 vermindert 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 begünstigt das zur Ruhe kommen.

Entgiftung:

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