

# TVB – NEWSLETTER 2021-07

(01.04.2021)

## Y O G A für Erwachsene unter der Leitung von Yoga-Lehrerin Angela Apel ONLINE-Frühaufsteher-Kurs mit 12 Treffen ab Mittwoch, dem 21.04.2021, per ZOOM -jeweils von 6.30 Uhr bis 8.00 Uhr-

Liebes Vereinsmitglied, liebe YOGA-Freunde,

nach einer kurzen Pause geht es mit YOGA am Morgen nach den Osterferien weiter.

Der nächste ONLINE-Kurs „Frühaufsteher-YOGA für Erwachsene“ startet am **Mittwoch, dem 21.04.2021**.

Nachstehend alle Infos zum neuen Kurs:

**Start:** Mittwoch, 21.04.2021

**Ende:** Mittwoch, 14.07.2021

**Anzahl der Treffen:** 12

**Termine:** 21.04., 28.04.,  
05.05., 19.05., 26.05.,  
02.06., 09.06., 16.06., 23.06., 30.06.,  
07.07. u. 14.07.

**Uhrzeit:** 6.30 Uhr – 8.00 Uhr

**Leitung:** **Angela Apel**  
Physiotherapeutin, Heilpraktikerin für  
Psychotherapie und Yoga-Lehrerin mit  
20-jähriger Praxiserfahrung

**Kosten:** **Für Mitglieder: € 60,00**

**Für Nicht-Mitglieder: € 120,00**

Als Nicht-Mitglied gehen Sie eine Kurzmitgliedschaft nur für diesen YOGA-Kurs ein. Die Mitgliedschaft erlischt automatisch nach den 12 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.



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 **vorab** 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 21.04.2021 – TN: Name, Vorname

Um mitmachen zu können, 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!

**Rechtzeitig vor Kursbeginn wird die Kursleiterin Angela Apel den entsprechenden Zugangs-Link an die Teilnehmer/innen per Mail versenden.**

Diesen 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](mailto:support@turnverein-bierstadt.de) (Torge Hieke).

Zum Datenschutz: Das Meeting wird weder aufgezeichnet, noch gespeichert. 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.