

# TVB – NEWSLETTER 2021-24

(30.07.2021)

## **Y O G A für Erwachsene** unter der Leitung von Yoga-Lehrerin Angela Apel **Frühaufsteher-Kurs mit 7 Treffen** ab Mittwoch, dem 11.08.2021, geplant in Präsenz in unserer Turnhalle Am Speiergarten 32 in Bierstadt -jeweils von 6.30 Uhr bis 8.00 Uhr-

Liebes Vereinsmitglied, liebe YOGA-Freunde,

nach einer kurzen Pause geht es mit YOGA am Morgen Mitte August 2021 weiter.

Der nächste Kurs „Frühaufsteher-YOGA für Erwachsene“ soll in Präsenz stattfinden (ggf. hybrid) und startet am **Mittwoch, dem 11.08.2021**.

Nachstehend alle Infos zum neuen Kurs:

**Start:** Mittwoch, 11.08.2021

**Ende:** Mittwoch, 06.10.2021

**Anzahl der Treffen:** 7

**Termine:** 11.08., 18.08., 25.08.,  
15.09., 22.09., 29.09.,  
und 06.10.

**Uhrzeit:** 6.30 Uhr – 8.00 Uhr

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

**Kosten:** **Für Mitglieder: € 35,00**

**Für Nicht-Mitglieder: € 70,00**



Als Nicht-Mitglied gehen Sie eine Kurzmitgliedschaft nur für diesen YOGA-Kurs ein. Die Mitgliedschaft erlischt automatisch nach den 7 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 € 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** per E-Mail bei der Kursleiterin **Angela Apel** möglich (E-Mail: [Ang.Ap.Shiatsu@gmx.de](mailto:Ang.Ap.Shiatsu@gmx.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 11.08.2021 – TN: Name, Vorname

Sofern dieser Kurs aufgrund des Infektionsgeschehens nur online via ZOOM stattfinden kann, erhält jeder Teilnehmer / jede Teilnehmerin von Frau Apel 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](mailto: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.