

TVB – NEWSLETTER 2021-32

(14.10.2021)

Y O G A für Erwachsene unter der Leitung von Yoga-Lehrerin Angela Apel **Frühaufsteher-Kurs mit 9 Treffen** ab Mittwoch, dem 27.10.2021, in Hybridform 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 Ende Oktober 2021 weiter.

Der nächste Kurs „Frühaufsteher-YOGA für Erwachsene“ findet wieder in Hybridform statt (d. h. in Präsenz und parallel dazu auch online via ZOOM) und startet am **Mittwoch, dem 27.10.2021**.

Nachstehend alle Infos zum neuen Kurs:

Start: **Mittwoch, 27.10.2021**

Ende: **Mittwoch, 22.12.2021**

Anzahl der Treffen: **9**

Termine: **27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11.,
01.12., 08.12., 15.12. und 22.12.**

Uhrzeit: **6.30 Uhr – 8.00 Uhr**

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

Kosten: **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!

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** bei der Geschäftsstelle / Ute Webb möglich (tel. unter 0611 – 50 00 189 oder per E-Mail unter TV1881Bierstadt@t-online.de).

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 27.10.2021 – TN: Name, Vorname

Es gilt die 3 G-Regel bei Teilnahme in Präsenz.

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.