

# TVB – NEWSLETTER 2024-09

(11.04.2024)

## Y O G A für Erwachsene unter der Leitung von Yoga-Lehrerin Angela Apel Frühaufsteher-Kurs mit 11 Treffen ab Mittwoch, dem 17.04.2024, 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 YOGA-Kurs am Mittwochmorgen startet direkt nach den Osterferien, und zwar am **Mittwoch, dem 17.04.2024**. 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:

<b><u>Start:</u></b>	<b>Mittwoch, 17.04.2024</b>
<b><u>Ende:</u></b>	<b>Mittwoch, 10.07.2024</b>
<b><u>Anzahl der Treffen:</u></b>	<b>11</b>
<b><u>Termine:</u></b>	<b>17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06., 03.07. und 10.07. Nicht am 01.05. (Feiertag) und nicht am 29.05.!</b>
<b><u>Uhrzeit:</u></b>	<b>6.30 Uhr – 8.00 Uhr</b>
<b><u>Leitung:</u></b>	<b>Angela Apel</b> Physiotherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Yoga-Lehrerin mit 30 Jahren eigener Praxiserfahrung
<b><u>Kosten:</u></b>	<b>Für Mitglieder: € 77,00</b> <b>Für Nicht-Mitglieder: € 143,00</b>



Als Nicht-Mitglied gehen Sie eine Kurzmitgliedschaft nur für diesen YOGA-Kurs ein. Die Mitgliedschaft erlischt automatisch nach den 11 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 17.04.2024 – TN: Name, Vorname

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

Mit sportlichen Grüßen

**Turnverein 1881 Bierstadt e. V.**

- Geschäftsstelle -

*Ute Webb*

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.