

TVB – NEWSLETTER 2024-16

(22.10.2024)

Y O G A für Erwachsene unter der Leitung von Yoga-Lehrerin Angela Apel **Frühaufsteher-Kurs mit 8 Treffen** ab **Mittwoch, dem 30.10.2024**, 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 in der nächsten Woche, und zwar am **Mittwoch, dem 30.10.2024**. 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:

<u>Start:</u>	Mittwoch, 30.10.2024
<u>Ende:</u>	Mittwoch, 18.12.2024
<u>Anzahl der Treffen:</u>	8
<u>Termine:</u>	30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12. und 18.12.
<u>Uhrzeit:</u>	6.30 Uhr – 8.00 Uhr
<u>Leitung:</u>	Angela Apel Physiotherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Yoga-Lehrerin mit 30 Jahren eigener Praxiserfahrung
<u>Kosten:</u>	Für Mitglieder: € 56,00 Für Nicht-Mitglieder: € 104,00



Als Nicht-Mitglied gehen Sie eine Kurzmitgliedschaft nur für diesen YOGA-Kurs ein. Die Mitgliedschaft erlischt automatisch nach den 8 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 30.10.2024 – 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.