

TVB – NEWSLETTER 2025-02

(07.01.2025)

Y O G A für Erwachsene unter der Leitung von Yoga-Lehrerin Angela Apel Frühaufsteher-Kurs mit 11 Treffen ab Mittwoch, dem 15.01.2025, 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 15.01.2025**. Dieser Kurs mit 11 Treffen findet auch wieder in der sog. Hybridform statt (d. h. in Präsenz und parallel dazu auch online via ZOOM).

Nachstehend alle Infos zum neuen Kurs:

Start: Mittwoch, 15.01.2025
Ende: Mittwoch, 02.04.2025
Anzahl der Treffen: 11
Termine: 15.01., 22.01., 29.01.,
05.02., 12.02., 19.02., 26.02.,
12.03., 19.03., 26.03. und 02.04.
Nicht am 05.03.!

*Am 02.04. wird Angela Apel von
Bernardo Juni vertreten.*

Uhrzeit: 6.30 Uhr – 8.00 Uhr

Leitung: **Angela Apel**
Physiotherapeutin, Heilpraktikerin für
Psychotherapie und Yoga-Lehrerin
mit über 30 Jahren eigener Praxis-
erfahrung

Kosten: **Für Mitglieder:** € 77,00

Für Nicht-Mitglieder: € 143,00

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 15.01.2025 – 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.