

TVB – NEWSLETTER 2025-18

(30.09.2025)

Y O G A für Erwachsene **unter der Leitung von Yoga-Lehrerin Angela Apel** **Frühaufsteher-Kurs mit 9 Treffen** **ab Mittwoch, dem 22.10.2025, 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 am **Mittwoch, dem 22.10.2025**. Dieser Kurs mit 9 Treffen findet in der sog. Hybridform statt (d. h. in Präsenz und parallel dazu auch online via ZOOM).

Nachstehend alle Infos zum neuen Kurs:

Start: **Mittwoch, 22.10.2025**

Ende: **Mittwoch, 17.12.2025**

Anzahl der Treffen: **9**

Termine: **22.10., 29.10.,
05.11., 12.11., 19.11., 26.11.,
03.12., 10.12. und 17.12.**

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: € 63,00**

Für Nicht-Mitglieder: € 117,00

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 € 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 22.10.2025 – 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



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.