

TVB – NEWSLETTER 2025-25

(29.12.2025)

Y O G A für Erwachsene unter der Leitung von Yoga-Lehrerin Angela Apel

Frühaufsteher-Kurs mit 9 Treffen ab Mittwoch, dem 14.01.2026, 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 14.01.2026**. 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, 14.01.2026

Ende: Mittwoch, 18.03.2026

Anzahl der Treffen: 9

Termine: 14.01., 21.01., 28.01.,
04.02., 11.02., 25.02.,
04.03., 11.03. und 18.03.
NICHT am 18.02.!

Uhrzeit: 6.30 Uhr – 8.00 Uhr

Leitung: Angela Apel

Physiotherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Yoga-Lehrerin mit über 30 Jahren eigener Praxiserfahrung



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 14.01.2026 – 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.