

# 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 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 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.