



Starte in den Herbst mit mehr Gelassenheit, Ruhe und innere Ausgeglichenheit, sowie körperlicher Fitness



mit den TSV Yoga Kursen!

Im Sommer ist es einfach sich gesund und mobil zu fühlen und man bewegt sich gerne und viel in der freien Natur. Wenn die kalte Jahreszeit anbricht, ist es umso wichtiger, gut für sich zu sorgen. Daher starten pünktlich zur dunklen Jahreszeit auch die neuen Yoga Kurse.

Fließende Bewegungsabläufe helfen den Kreislauf anzuregen und stärken somit das Immunsystem, Gelenke und Muskulatur. Durch das Erlernen und Einüben von Entspannungstechniken bekommen wir ein wertvolles Werkzeug an die Hand für mehr Gelassenheit im oft allzu stressigen Alltag.

Auch unsere Krankenkassen haben die gesundheitsfördernde Wirkung von Yoga anerkannt und übernehmen daher (abhängig von der Krankenkasse) die Kursgebühren von bis zu 2 Kursen pro Jahr.

Neue Kurs ab Herbst:

Montags (sanft): 8:30 – 10:00 Uhr
Start: Mo. 12.10.2020
Termine: **12.10.20 / 19.10.20 / 26.10.20 / 02.11.20 / 09.11.20 /
23.11.20 / 30.11.20 / 07.12.20 / 14.12.20 / 21.12.20**

Freitags: 19:15 – 20:45 Uhr
Start: Fr. 16.10.2020
Termine: **16.10.20 / 23.10.20 / 30.10.20 / 13.11.20 / 20.11.20
27.11.20 / 04.12.20 / 11.12.20 / 18.12.20 / 08.01.21**

Kursort: Schulsporthalle Dettingen (wir üben in der großen Halle um ausreichend Abstand gewährleisten zu können)

10 Termine á 90 Min. 10 Termine á 90 Min.

(Die ersten beiden Termine bieten für Neueinsteiger eine kostenlose Schnuppermöglichkeit. Wenn man sich entschieden hat zu bleiben, werden die Kursgebühren fällig).

Kursleiterin/Anmeldung:

Edith Guttman, Yogalehrerin BYV (Krankenkassen Anerkennung)

Mail: edith.guttman@eclipso.de

Tel: 07071/5668608 – Mobil: 0172/4428720