

Yoga - fließend und dynamisch

In diesem Kurs praktizieren wir Yoga auf dynamische Art und Weise. Wir werden diese Asanas fließend miteinander verbinden und mit der Atmung synchronisieren. Dadurch erreichen wir körperliche Kräftigung, geistige Ruhe und eine tiefe, ausgeglichene Atmung. Unsere Gelenke werden dadurch stabiler und flexibler

So fühlen wir uns nach dem Kurs entspannt und energetisiert zugleich.

Vinyasa-Yoga ist Meditation in Bewegung.

Bitte mitbringen: Decke und wer mag eigene Matte, sowie bequeme Kleidung und dicke Socken.

Kurstag: Mittwoch 09.11., 16.11., 23.11. und 30.11.2022

Uhrzeit: 20:15 - 21:15 Uhr

Kursort: Gymnastikraum, Franz-Beckert-Halle

Kursleitung: Luisa Faller

Kursgebühren: 16 €/ Kurs für Mitglieder der Leichtathletikabteilung

24 €/ Kurs für Mitglieder anderer Abteilungen und
Nicht-Mitglieder

Anmeldung: über unsere Homepage <https://www.tvn-leichtathletik.com>

Mit der Buchung des Kurses wird die komplette Gebühr fällig und wird innerhalb 2-3 Tagen abgebucht. Bei nicht Stattfinden wird der komplette Betrag rückerstattet. In der Buchungsbestätigung befindet sich ein Link, über den die Buchung verwaltet werden kann. Sollte ein Kurstermin ausfallen, wird ein Ersatztermin angeboten oder die Kursgebühren anteilig erstattet.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Der Kurs findet unter Beachtung der aktuell gültigen Coronaregeln statt.

Die Speicherung der Daten erfolgt nach den aktuellen Vorschriften (DSGVO) durch unseren Buchungspartner <https://yolawo.de/datenschutz/>

Die Abteilung Leichtathletik haftet nicht für Schäden an Personen und Gegenständen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr