

## Yoga für eine starke Körpermitte

Für Frauen und Männer aller Altersklassen

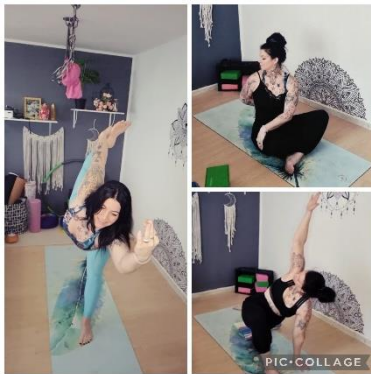
Tag:	Mittwoch	Mittwoch
Uhrzeit:	17:15 – 18:15 Uhr	18:25 – 19:25 Uhr
Wo:	TB Sporthalle	TB Sporthalle
Kosten:	Für Mitglieder 42 €, für Nichtmitglieder 78 €	
Umfang:	12 Einheiten á 60 Minuten	
Kursstart:	10.04.2024 – 17.07.2024	

In diesem Yogakurs widmen wir uns gezielt Übungen für Rücken, Bauch und Schultergürtel sowie Flexibilitätsübungen für eine starke und flexible Wirbelsäule.

Wir fließen gemeinsam durch eine Mischung aus Dehnübungen und Kraftübungen. Zum Teil werden die Übungen dynamisch ausgeführt, andere statisch. Jede Stunde wird mit einer ca. 5-minütigen Entspannung beendet. Das ist im Yoga sehr wichtig, um dem Körper die Möglichkeit der Regeneration zu geben und das Gelernte abzuspeichern.

Grob wird eine Stunde so aussehen:

- Nach der Begrüßung kommen wir kurz bei uns auf unserer Matte an.
- Zum Aufwärmen und Lockern beginnen wir mit Mobilisationsübungen und Drehungen/Dehnungen/Übungen für die Wirbelsäule.
- Dann folgen die eigentlichen Asanas (Übungen) die ich individuell zu jeder Stunde gestalten werde.
- Zum Ende hin gibt es immer eine Stretch-Einheit.
- Beendet wird die Stunde dann mit einer ca. 5-minütigen Entspannung.



Übungsleiterin:  
Carina Falcone

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

E-Mail: [info@tb-beinstein.de](mailto:info@tb-beinstein.de)

Telefon Geschäftsstelle TB Beinstein:

0 71 51 – 2 79 98 01

Link zur Beitrittserklärung:

<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>