



Yoga - light

Entspannung und Beweglichkeit

Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen, die gerne Yoga machen wollen, aber aufgrund von (Alters)einschränkungen nicht mehr an üblichen Kursen teilhaben können.

Yoga fördert Beweglichkeit, Konzentration und Selbstbewusstsein. Viele Elemente aus gängigen Kursen lassen sich kreativ auch im Sitzen ausführen.



Wir nutzen einen Stuhl als Hilfsmittel und Stütze, um die Übungen zum Erhalt oder zur Wiedergewinnung unserer Kraft, Balance und Beweglichkeit auszuführen.

Durch individuelle Anpassung der Aufgaben wird für jeden die optimale Balance zwischen Anstrengung und Entspannung erreicht.

Ihr solltet Lust dazu haben, euch darauf einzulassen, Atmung und Bewegungen bewusst zu verbinden.

Vorerfahrung sind nützlich, aber nicht notwendig.

Kursbeschreibung

Kursleitung

Alena Winkelhake
(Hatha Yoga Trainerin)

Zeit

Mittwoch: 16:15 – 17:15 ab 21. Oktober
9 Kurseinheiten (60 Minuten)
Ausgefallene Stunden werden, wenn möglich, nachgeholt.

Ort:

Turnhalle SCE Gliesmarode, Berliner Str. 34
Jahnzimmer (1.OG)

Teilnehmer

Mindesten 5 maximal 12 Personen.

Gebühren

Mitglieder des SCE oder TSV-Schapen: 26 Euro
Gäste: 68 Euro

- 1 x kostenfrei schnuppern. Bei Gefallen den Gesamtpreis zahlen.
- Bei Nachzüglern, die mittendrin einsteigen, werden vergangene Kurs-termine nicht berechnet.
- Fallen mehr als zwei Termine eines Kurses durch Verschulden des Ver-eins aus und können keine Nachholtermine angeboten werden, werden bereits gezahlte Gebühren anteilig erstattet.
- Für vom Teilnehmer oder der Teilnehmerin nicht in Anspruch genom-mene Termine gibt es keine Erstattung.

Weitere Informationen:

alena.winkelhake@sce-gliesmarode.de

Anmeldung im Buchungsportal
auf unserer Website
www.scegliesmarode.de

GYM WELT 
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN