



Yoga-Fitness für Einsteiger im LDT



Neuer Kurs ab Dienstag, 26.04.2022

☺	Trainingszeiten	dienstags von 20:00 – 21:00 Uhr
☺	Start – Ende	26.04.2022 - 14.06.2022 8 x 60 Minuten
☺	Ort	LDT-Vereinsheim „Turnschuh“ Hilligenstr. 16, 44879 Bochum
☺	Kursgebühr	22,00 Euro für Mitglieder 44,00 Euro für Nichtmitglieder Die Kursgebühr bitte vorher überweisen!
☺	Kursleiterin	Stefanie Winkels
	Benötigt werden:	eine Sportmatte, ein Handtuch, etwas zu Trinken sowie ggf. eine Decke oder ein Pullover (für die Schlusssentspannung).

Finde durch sportliches Ganzkörpertraining, bewusste Atmung und einer Schlusssentspannung zu Ruhe und innerem Gleichgewicht. Einzelne Yoga-Körperübungen (Asanas) werden Schritt für Schritt zu Bewegungsfolgen zusammengesetzt und mehrfach wiederholt. In Kombination mit bewusster Atmung stärkst du so das Herz-Kreislauf-System, steigerst die Muskelkraft und förderst deine Flexibilität und Koordination.

Durch eine Ankommensphase zu Beginn und einer Schlusssentspannung am Ende einer jeden Stunde wirkt das sportliche Training ganzheitlich: Wellness für Körper und Geist.

Der Kurs findet unter den zurzeit in NRW gültigen Corona-Maßnahmen statt. Für sportliche Betätigungen in Innenräumen gilt die 3G-Regel (Teilnahme für Genesene, Geimpfte und Getestete (maximal 24 Stunden alter Schnelltest oder 48 Stunden alter PCR-Test – muss vor jeder Stunde vorgelegt werden). Im Turnschuh muss weiterhin eine Maske getragen werden, die aber während der Sportstunde abgelegt werden kann.

Anmeldungen und weitere Informationen bei:

Bitte – wenn möglich – Online anmelden über unsere Homepage: www.ldt-bochum.de

oder bei Brigitte Coutourier - E-Mail: brigitte.coutourier@ldt-bochum.de

oder in der Geschäftsstelle des Linden-Dahlhauser Turnvereins im Vereinsheim „Turnschuh“
Hilligenstr. 16 – 44879 Bochum - Tel.: 02 34 / 49 59 97 - Fax: 02 34 / 2 98 86 78
E-Mail: kontakt@ldt-bochum.de - Öffnungszeiten: dienstags von 16:00 – 20:00 h