



Yoga-Fitness für Einsteiger im LDT



Neuer Kurs ab Dienstag, 04.10.2022

- ☺ **Trainingszeiten** dienstags von 20:00 – 21:00 Uhr
 - ☺ **Start – Ende** 04.10.2022 - 20.12.2022
10 x 60 Minuten (außer 01.01. + 22.11.2022)
 - ☺ **Ort** LDT-Vereinsheim „Turnschuh“
Hilligenstr. 16, 44879 Bochum
 - ☺ **Kursgebühr** 27,50 Euro für Mitglieder
55,00 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, steigertest 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