



Stretch - Yoga



Das ist eine Stunde zum Genießen und Runterkommen. Zum Dehnen und Mobilisieren von Muskeln mit leichten Yoga-Übungen. Dabei geht es nicht um Leistung, sondern um Wohlbefinden und Körperwahrnehmung.

Langsame Bewegungen und Positionen, die länger gehalten werden, schulen die Koordination, entspannen die Muskulatur, wirken sich positiv auf unsere Beweglichkeit aus und reduzieren den Stress. Schnelle Aktionen sucht man hier vergeblich. Vielmehr liegt hier der Akzent auf der richtigen Übungsausführung und Konzentration aufs *hier und jetzt*. Im eigenen Atemrhythmus den Körper und Geist in Einklang bringen. Nutze die Stunde, um nach der Arbeit runterzukommen und die Woche positiv zu beginnen.

Yoga wird dir helfen, zu mehr Ausgeglichenheit und Lebensqualität zu finden. Es tut gut, macht Spaß und fördert die Gesundheit. Es stärkt die Koordinationsfähigkeit, die Flexibilität, Kraft und Ausdauer, das Herz-Kreislaufsystem, ist gut gegen Stress und vermindert Haltungsschäden und Rückenschmerzen.

Kursbeschreibung

Kursleitung

Marijana Michehl

Zeit

Kurs A:	Montag	18:45 - 19:45	ab 07. September
Kurs B:	Mittwoch	17:30 - 18:30	ab 09. September
Kurs C:	Mittwoch	18:45 - 19:45	ab 09. September

11 Kurseinheiten (60 Minuten)

Ausgefallene Stunden werden, wenn möglich, nachgeholt.

Ort:

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

Teilnehmer

5 – 12 Personen pro Kurs.

Teilnehmer an vorhergehenden Kursen haben Vorrang.

Gebühren

Mitglieder des SCE oder TSV-Schäpen:	31 Euro
Gäste:	83 Euro

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

Weitere Informationen:

marijana.michehl@scegliesmarode.de

Anmeldung im Buchungsportal
auf unserer Website
www.scegliesmarode.de

GYM WELT 
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN