

Leitung:
Alena Winkelhake
Hatha Yoga Trainerin



Hocker-Yoga

Winterkurs

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. Die meiste Zeit werden wir auf einem Hocker sitzen, aber auch mal stehen und liegen. Der Hocker stellt ein Hilfsmittel dar und ermöglicht es Übungen der Balance oder Kräftigung auszuführen. Häufig können Übungen auch nach Bedarf angepasst ausgeführt werden, so kann eine Haltung für eine Person stimmig erscheinen für Jemand anderes eignet sich aber eine andere Lage besser.

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

Vor erfahrung sind nützlich, aber nicht notwendig.



Hocker-Yoga

Winterkurs



Kursausschreibung

Kursdauer 13 Kurseinheiten (60 Minuten)

Termine Dienstags ab 16:30 Uhr

Januar: 06. 13. 20. 27.

Februar: 03. 10. 17. 24.

März: 03. 10. 17. 24. 31..

Ort Turnhalle SCE Griesmarode, Berliner Str. 34;
Jahnzimmer (1. OG)

Gebühren Mitglieder des SCE oder TSV-Schapen: 37,00 €
Gäste: 98,00 €
1 x kostenfrei schnuppern, bei Gefallen den Gesamtpreis
zahlen. Bei Nachzüglern, die mittendrin einsteigen, werden
davor liegende Kurstermine nicht berechnet.

Bemerkungen Die Teilnehmerzahl pro Kurs beträgt 5 bis 10 Personen.
Als Kleidung reicht es, wenn ihr lockere, bequeme Sa-
chen anzieht. Schuhe brauchen wir nicht, gerne ge-
mütliche Socken. Matten sind vorhanden

Anmeldung A: Buchungsportal:
sce-griesmarode.de/sce/bp/buchungsportal.php
ODER
B) Alena.winkelhake@scegriesmarode.de

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN