



Hocker - Yoga



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. 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 zur 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.

Vorerfahrung sind nützlich, aber nicht notwendig.

Kursbeschreibung

Kursleitung Alena Winkelhake
(Hatha Yoga Trainerin)

Zeit Dienstag: 16:40 – 17:40 ab 14. April
12 Kurseinheiten (60 Minuten)
Ausgefallene Stunden werden, wenn möglich, nachgeholt.

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

Teilnehmer 5 – 10 Personen pro Kurs.
Teilnehmer an vorhergehenden Kursen haben Vorrang.

Gebühren Mitglieder des SCE oder TSV-Schapan: 34 Euro
Gäste: 90 Euro

- 1 x kostenfrei schnuppern. Bei Gefallen den Gesamtpreis zahlen.
- Bei Nachzüglern, die mittendrin einsteigen, werden vergangene Kurstermine 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:

alena.winkelhake@scegliesmarode.de

Anmeldung im Buchungsportal
auf unserer Homepage
www.scegliesmarode.de

GYMWELT 
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN