

Sport- und Kulturvereinigung Rutesheim 1945 e.V.

Robert-Bosch-Straße 55
71277 Rutesheim
Telefon & Fax: 07152 / 58111
E-Mail: post@skv-rutesheim.de



Schnupperkurs

Yoga, mit Nisha

mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Fitnessraum SKV Vereinsheim (Robert-Bosch-Straße 55)

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Im Yoga bringen wir Körper, Geist und Seele in Einklang, was zu einer ganzheitliche Verbesserung des persönlichen Wohlbefindens führt. Wir beginnen jede Stunde mit einer Einstimmung, um den Alltag hinter sich zu lassen, gefolgt von der Asana-Praxis (Yoga-Stellungen und Abfolgen) und enden mit einer Entspannungsphase. Kräftigungsübungen führen zu Stabilisation, Haltung und Stärkung im gesamten Körper. Dehnübungen halten flexibel, lösen Verspannungen und führen zu einer Stoffwechselaktivierung in der Muskulatur. Bei Entspannungstechniken kommt der Körper zur Ruhe und erfährt tiefgehende Regeneration. Atemübungen führen zu mehr Energie, einen besseren Schlaf und zur Steigerung der Konzentrationskraft. Yoga schafft einen Ausgleich zum stressigen Alltag und unterstützt dabei, wieder in seine Kraft zu kommen.

Ich freue mich auf Dich!

Nisha

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Matte, Getränk.

	Kurszeitraum	Anmeldeschluss	max. Teilnehmer
Yoga	13.02.2019 - 10.04.2019	12.02.2019	15

In den Schulferien und an schulfreien Brückentagen sind die Sporthallen geschlossen und es finden keine Kursstunden statt.

Anmeldung

Name: _____ Vorname: _____

Geburtsdatum: _____ Telefon: _____

Anschrift: _____ E-Mail: _____

Vereinsmitglied: Ja Nein

Für Kursteilnehmer, die keine Mitglieder der SKV Rutesheim sind, besteht keine Unfall- bzw. Krankenversicherung. Die verbindlichen Anmeldungen werden in der Reihenfolge Ihres Eingangs berücksichtigt. Im Falle einer Nichtberücksichtigung wegen zu hoher Teilnehmerzahl erhalten Sie eine Absage. Meldebestätigungen werden keine erteilt. Mit der Speicherung meiner persönlichen Daten bin ich einverstanden.

Anmeldungen an: post@skv-rutesheim.de