



Yoga für Einsteiger und Unsichere im ATSV Erlangen e.V.

Du hast noch keine Erfahrung mit Yoga, fühlst dich unsicher, möchtest jedoch deine Gesundheit und Beweglichkeit verbessern? Dann heißen wir dich herzlich willkommen in unserem speziellen Yoga-Kurs für Einsteiger und Unsichere!

Kursinhalt:

In diesem Kurs bieten wir eine einzigartige Mischung aus Rehasport und gezielten Dehnübungen. Du stärkst deine Muskulatur, übst dich in Konditions- und Koordinationsübungen und erfährst die wohltuende Wirkung des Yoga. Unsere erfahrene Kursleiterin Yesim Meutes begleitet dich einfühlsam durch die Übungen und passt den Ablauf an deine Bedürfnisse an.

Warum mitmachen?

- Verbesserung der Gesundheit und Beweglichkeit
- Stärkung der Muskulatur
- Konditions- und Koordinationstraining
- Einsteigerfreundliche Atmosphäre
- Rückkehr in den Alltag entspannt und gestärkt

Wann und Wo:

2024 Frühling / Sommer

- Start: 10.04.24
- Ende: 26.06.24
- Jeden Mittwoch von 8:00 – 09:00 Uhr
- 10 Termine à 60 Minuten
- Fällt nicht in den Ferien aus

Kursgebühren:

- 130,- € (Nicht-Mitglieder)
- 65,- € (ATSV Mitglieder)

Teilkostenerstattung:

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine Teilkostenerstattung von 80 Prozent der Kursgebühr über die Krankenkassen möglich.

Anmeldung und Kontakt:

- ATSV-Geschäftsstelle, Paul-Gossen-Str. 58, freitags 15:00 - 18:00 Uhr
- Telefon: (09131-33190)
- E-Mail: info@atsv-erlangen.de
- Kursleiterin Yesim Meutes, Telefon: (01791824179)

Zusätzliche Informationen:

- Bitte bringe ein großes Tuch, bequeme Kleidung und Socken (keine rutschfesten Socken in der Halle) mit.
- Die Kurse müssen aus versicherungstechnischen Gründen vor Beginn der ersten Stunde bezahlt sein. Bitte überweise rechtzeitig auf das Konto:
- IBAN Nr. DE91 7635 0000 0013 0022 77, ATSV 1898 Erlangen, Sparkasse Erlangen
- Verwendungszweck: Yogakurs Yesim Meutes

Erlebe die positive Wirkung des Yoga auch, wenn du bisher noch keine Yoga-Praxis hattest. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit dir die Reise zu mehr Gesundheit und Beweglichkeit anzutreten!

Geschäftsstelle:

Tel. . 09131 - 3 31 90

Fax. 09131 - 30 36 33

Öffnungszeiten:

Freitag: von 14⁰⁰ bis 17⁰⁰ Uhr

Email: info@atsv-erlangen.de

Internet: www.atsv-erlangen.de

Badminton, Billard, Fußball, Iaido, Judo, Kanu, Kendo, Kickboxen, Tennis, Turnen, Volleyball, Wrestling