

Yoga für Jüngere und Ältere / Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

im ATSV Erlangen e.V.

Yoga vereint vielerlei Richtungen, in denen Sie präventiv zu Ihrer Gesundheit beitragen. Ihre körperliche und geistige Beweglichkeit wird mobilisiert und hilft Ihnen, Ihren Alltag leichter bewältigen zu können. Dabei lernen Sie Atemtechniken, die ganzheitlich entspannen. In der weiteren Praxis profitieren Sie im angepassten Übungsablauf von einer besseren Körperhaltung mit einem stärkeren Rücken durch schonenden Muskelaufbau.

Bitte mitbringen: großes Tuch, bequeme Kleidung, Socken (bitte **keine** Rutschfesten Socken in der Halle tragen)

Wann:

27.09.23 - 06.12.23
mittwochs von 8:00 - 9:00 Uhr
Fällt in den Ferien aus

Wo:

ATSV-Dojo
Buckenhofer Weg 69
91058 Erlangen
([>Routenplanung mit Google Maps](#))

Kursleiterin: [Yesim Meutes](#) Tel.: (01791824179)

Veranstalter: ATSV Erlangen - keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich

Anmeldung: ATSV-Geschäftsstelle, Paul-Gossen-Str. 58

freitags 15:00 - 18:00 Uhr Tel. (09131-33190)

E-Mail: info@atsv-erlangen.de

oder bei der Kursleiterin Yesim Meutes

Kursdauer:

Je Kurs: 10 x 60 Minuten

Gebühren: 130,- €

ATSV Mitglieder: 65,- €

Eine Teilkostenerstattung von 80 Prozent der Kursgebühr ist über die Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme möglich.

Aus versicherungstechnischen Gründen müssen die Kurse vor Beginn der 1. Stunde bezahlt sein. Bitte überweisen Sie rechtzeitig:

Konto: IBAN Nr. DE91 7635 0000 0013 0022 77, ATSV 1898 Erlangen

Sparkasse Erlangen

Verwendungszweck: Yogakurs Yesim Meutes

2024 Frühling / Sommer

10.04.24 - 03.07.24

Jeweils Mittwoch von 8:00 - 09:00 Uhr

10 x 60 Minuten

Gebühren: 130,- €

ATSV Mitglieder: 65,- €

Keine Kursstunden während der Ferien