
TV Stetten
TV Stetten

GESUNDHEITSSPORT



NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU+++
Yoga für eine starke Körpermitte

Wir freuen uns sehr, eine weitere Yoga Lehrerin begrüßen zu dürfen. Carina Falcone ist ausgebildete Yogatrainerin und steht uns ab sofort zu Verfügung.

Beginn: **Montag, 16.05.2022**
Uhrzeit: **18:00 – 19:00 Uhr**
Dauer: 9 Kurseinheiten jeweils montags á 60 Min. (außer in den Ferien)
Kosten: Mitglieder: € 37,00 / Nichtmitglieder € 53,00
Treffpunkt: Feuerwehrgerätehaus Stetten
Kursleiterin: Carina Falcone

In diesem Kurs wird der Fokus auf Übungen für Rücken, Bauch und Schultergürtel gelegt. Denn ein starker Bauch und Rückenmuskulatur beugt Rückenschmerzen und Fehlhaltungen vor. Außerdem praktizieren wir Flexibilitätsübungen für eine starke flexible und geschmeidige Wirbelsäule.

Es wird eine gute Mischung aus Dehnübungen und Kraftübungen geben, die zum Teil statisch oder auch dynamisch ausgeführt werden. Zum Abschluss jeder Stunde wird es eine 3 bis 5-minütigen Endentspannung geben, damit unser Körper das Gelernte abspeichern und sich regenerieren kann.

Da Yoga ganzheitlich wirkt kommen trotz des besonderen Fokus auf die Körpermitte natürlich auch unsere anderen Körperteile nicht zu kurz.

Grob würde eine Stunde so aussehen:

- Nach der Begrüßung kommen wir kurz bei uns auf unsere Matte an.
- Zum Aufwärmen und Lockern beginnen wir mit Mobilisationsübungen und Drehungen/Dehnungen/ Übungen für die Wirbelsäule.
- Dann folgen die eigentlichen Asanas (Übungen) die individuell zu jeder Stunde gestaltet werden.
- Zum Ende hin gibt immer eine Stretch Einheit.
- Beendet wird die Stunde dann mit einer 3 bis 5 minütigen Entspannung.

Mitzubringen: Yoga Matte, Handtuch oder Decke, Getränk. Wer Yogablöcke und einen Yoga Gurt (ersatzweise auch Bademantelgurt) hat, kann diese auch gerne mitbringen.

Anmeldung und Info in der Geschäftsstelle: Dienstag, 15.00 – 17.00 Uhr unter Tel.: 205516 oder per mail an: gesundheitsport@tv-stetten.de Es ist keine Mitgliedschaft im TV-Stetten nötig. Jede/r ist herzlich willkommen!