

TURNVEREIN HÄHNLEIN

– Dein Verein –

Yin Yoga



Mit Yin Yoga zur Ruhe kommen

Yin Yoga ist eine ruhige Form des Yoga, die auch bei körperlichen Einschränkungen sehr wohltuend ist. Die verschiedenen Positionen werden drei Minuten gehalten, so dass der Körper schließlich ganz in die Position hineinversinken kann. Dabei werden die Muskeln gedehnt und die Faszien geglättet. Die Teilnehmer lernen die Meridiane aus der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) kennen, und etwas Kräftigung ("Yang") wird natürlich auch nicht fehlen.

Die Übungen werden teilweise durch Hilfsmittel unterstützt. So kommen z.B. Faszienbälle zum Einsatz, um muskuläre Verspannungen zu lösen.

Mitglieder des TV Hähnlein 20 €,
Nichtmitglieder 50 €

Alle Angebote des TV Hähnlein finden unter Einhaltung der aktuellen Corona Regelungen sowie des Sportkonzeptes des TV Hähnlein statt.

TV Hähnlein
Im Alten Neckarbett 26a
Tel.: 06257/998864
Email: info@tv-haehnlein.de
www.tv-haehnlein.de



Neuer Kurs!

Der Kurs umfasst 10 Termine:
17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 29.10.,
05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12.

Yin Yoga findet immer freitags von
16.00 – 17.00 Uhr in der Aula der
Grundschule Hähnlein statt.

Im Fall einer Schließung des Präsenz-
Sportbetriebes wird der Kurs online
weitergeführt.

Übungsleiterin: Eva Kerth
Yogalehrerin & Entspannungstrainerin,
ÜL Sport in der Prävention

Anmeldung & Infos:
Telefon: 06257/9926756
E-Mail: yoga-relax@web.de

...viel Spaß!!!

spiel · Sport · Fitness · Fun · Bewegung
50 Jahre
TV Hähnlein
1969 - 2019