



Kurzmeldung

Stress bewältigen & Beweglichkeit fördern – jetzt noch mehr Yoga-Vielfalt beim TVK
Ende Februar / Anfang März starten 4 neue Kurse im Kursraum Kupferdreher Straße

Essen, 13. Februar 2019 – Kennen Sie schon Iyengar Yoga? Dabei handelt es sich um eine kraftbetonte Übungspraxis, die speziell Muskulatur und Kraft aufbaut, Balance und Beweglichkeit fördert und sowohl für Anfänger wie Geübte gleichermaßen geeignet ist. Iyengar Yoga hilft bei Rückenschmerzen, trägt zum Haltungsaufbau bei, führt zu Fitness, hilft bei Stresssymptomen und fördert so Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.

Oder „Physiotherapie mit Dir selber“? Das ist eine fitnessorientierte Yogavariante für jedes Alter, die dabei hilft, die eigene Mitte wieder zu finden. Das ist für viele Asanas (Positionen) wichtig! Es kann die Kraft genauso verbessern wie die Beweglichkeit, zudem die Gelenke schonend stabilisieren und dem Rücken beim Aufrichten helfen. Fließende Bewegungen im Atemrhythmus werden Dich zu Stundenbeginn aufwärmen und immer wieder im Stundenverlauf zu finden sein.

Übrigens gibt es Yoga auch für Kinder & Jugendliche, denn es gut geeignet, um den Spaß an der Bewegung zu fördern, zu erhalten und neu zu entfachen. Das Erlernen der verschiedenen Asanas wird in unterschiedliche Stundenthemen eingebettet. Außer den Asanas stehen aber auch Lernkomponenten aus dem Leben auf dem Programm (Naturwissenschaft, der eigene Körper, Allgemeinwissen und vieles mehr) – in einem spielerischen Umfeld versteht sich.

Das Ende jeder Yogastunde steht im Zeichen der Entspannung (Savasana).

Veranstaltungsdetails

Iyengar Yoga

Datum: Donnerstags, ab 28.02.2019 (10 Termine à 90 min., 1 Termin pro Woche)
Uhrzeit: 09:30-11:00 Uhr
Kosten: 125,00 EUR (100,00 EUR für Mitglieder)

Yoga oder "Physiotherapie mit Dir selber"

Datum: Dienstags, ab 12.03.2019 (10 Termine à 60 min., 1 Termin pro Woche)
Uhrzeit: 08:00-09:00 Uhr
Kosten: 100,00 EUR (80,00 EUR für Mitglieder)

Kinder-Yoga 5-10 Jahre

Datum: Donnerstags, ab 14.03.2019 (10 Termine à 60 min., 1 Termin pro Woche, kein Kurs in den Osterferien)
Uhrzeit: 17:00-18:00 Uhr
Kosten: 100,00 EUR (80,00 EUR für Mitglieder)



Kurzmeldung

Kinder-Yoga 11-15 Jahre

Datum: Donnerstags, ab 14.03.2019 (10 Termine à 60 min., 1 Termin pro Woche, kein Kurs in den Osterferien)
Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr
Kosten: 100,00 EUR (80,00 EUR für Mitglieder)

Ort für alle Kurse: Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh,
Kupferdreher Straße 214, 45257 Essen

Kontakt: kurse@tvk-essen.de

Weitere Infos: www.tvk-essen.de/yoga

Online-Buchung: www.tvk-essen.de/onlinebuchung

Weitere Informationen gibt es in der Geschäftsstelle - Telefon-Nr. 02 01 / 8 48 62 21 oder E-Mail kurse@tvk-essen.de. Anmeldungen können ab sofort online oder telefonisch in der Geschäftsstelle des TVK 1877 e.V. erfolgen.

Vereinsprofil

Der Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh ist der älteste und größte Sportverein der Ruhrhalbinsel. Das Sport- und Kursangebot ist breit gefächert und so gibt es insgesamt 26 Sportarten für alle Alters- und Leistungsklassen. Einen besonderen Fokus legt der Verein auf die Kinder- und Jugendarbeit sowie die stete Weiterentwicklung eines attraktiven und zeitgemäßen Freizeitangebotes. Weitere Informationen unter www.tvk-essen.de.

Pressekontakt

Diana Ricken
Leiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh
Kampmannbrücke 1, 45257 Essen

Telefon: 01 74 / 3 23 56 89

E-Mail: presse@tvk-essen.de

Geschäftsstelle des TVK 1877 e.V.

Telefon: 02 01 / 8 48 62 20, Fax: 02 01 / 48 81 79

Öffnungszeiten:

Montag 11:00-14:00 Uhr, Mittwoch 9:00-12:00 Uhr sowie Freitag 9:00-12:00 Uhr

Registergericht: Amtsgericht Essen, Register Nr.: VR20322

Vertretungsberechtigter Vorstand: Dr. Stephan Bühne, Jürgen Klein, Detlef Woltering