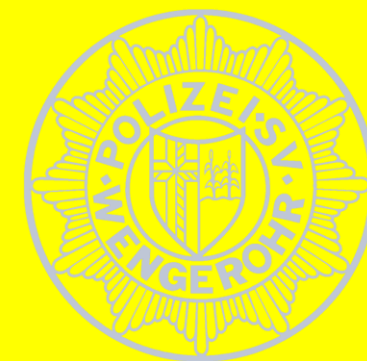


Kursangebote des Polizei-SV Wengerohr e.V.

Yoga und Thai- Chi - Start am 6. Mai 2024 - 10 Termine -



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag						
<p>Tai Chi Achim 17.30 – 18.30 Uhr <i>PSV Sport- und Begegnungsstätte</i></p>		<p>Sanftes Yoga Claudia 17.45 – 18.45 Uhr <i>PSV Sport- und Begegnungsstätte</i></p>	<p>Kursbeiträge für 10 Einheiten</p> <table><tr><td>Kurse mit 60min Dauer</td><td>Kurse mit 75min Dauer</td></tr><tr><td>60 € PSV Mitglied</td><td>90 € PSV Mitglied</td></tr><tr><td>90 € Nichtmitglied</td><td>120 € Nichtmitglied</td></tr></table> <p><i>Treuebonus: bisherige Kursteilnehmer aus 2024 1 Stunde gratis! (wird bei Abbuchung berücksichtigt)</i></p>		Kurse mit 60min Dauer	Kurse mit 75min Dauer	60 € PSV Mitglied	90 € PSV Mitglied	90 € Nichtmitglied	120 € Nichtmitglied
Kurse mit 60min Dauer	Kurse mit 75min Dauer									
60 € PSV Mitglied	90 € PSV Mitglied									
90 € Nichtmitglied	120 € Nichtmitglied									
<p>Yoga Nadja (4 T.) & Claudia (6.T.) 19.00 – 20.15 Uhr <i>PSV Sport- und Begegnungsstätte</i></p>	<p>Yoga Claudia 19.00 – 20.15 Uhr <i>PSV Sport- und Begegnungsstätte</i></p>	<p>Yoga Simone 19.15 – 20.30 Uhr <i>PSV Sport- und Begegnungsstätte</i></p>								

Kursbeschreibungen sowie Infos zu den Trainern sind auch auf unserer Homepage, Rubrik Kurse zu finden.

www.polizeisportverein.de

Anmeldung

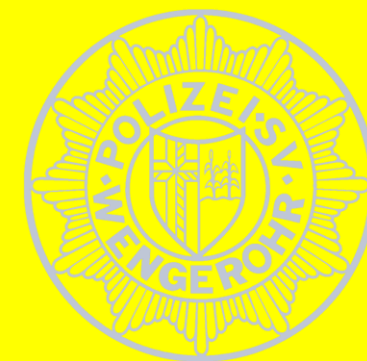
Bitte verbindlich **per E-Mail mit vollständigen Kontaktdaten und Bankverbindung an psv.wengerohr@t-online.de**. Die Gebühren werden per Bankeinzug **nach Kursbeginn** eingezogen. Bei einer kurzfristigen Absage kann die Gebühr nur erstattet werden, wenn eine Ersatzperson den Platz belegt.

Allgemeine Hinweise

Bitte eigene Matte, Handtuch, Sportkleidung (Hallenschuhe oder Rutschsocken) mitbringen. Für Yoga auch gerne ein Kissen und eine Decke bzw. Yogablock, falls vorhanden. **Eine Bestätigung**, ob der Kurs stattfindet (Mindestteilnehmerzahl erforderlich) erhält jeder Teilnehmer **ca. 4-5 Tage vor Kursbeginn** per E-Mail.. Gerne beraten wir Sie persönlich zu den Angeboten!

HEIMAT
KRANKENKASSE

Kursangebote des Polizei-SV Wengerohr e.V.



Tai Chi

Förderung des freien Energieflusses, ausgleichende Wirkung auf das autonome Nervensystem, Yin und Yang werden harmonisiert und vitalisiert, Verbesserung der natürlichen Atmung, Minderung von Gelenksteifigkeit und Muskelverspannungen, Förderung der Beweglichkeit und des Gleichgewichtssinns, positive Effekte auf das Herzkreislaufsystem und innere Organe.

Kursleiter: Achim Gabriel
Tai Chi - Lehrer



Yoga

Yoga bewirkt Stressreduzierung, Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und Bewusstseinsbildung, Erhöhung der Beweglichkeit, verbesserte Ausdauer, Kraftbildung, Konzentrationssteigerung, Ausgeglichenheit und innere Ruhe, Abbau von Verspannungen, Verbesserung der Körperhaltung, mehr Atemvolumen, Stärkung des Immunsystems und vieles mehr.

In der Yoga-Praxis werden Atmung und Bewegung bewusst miteinander verbunden. Mit einer ruhigen Atemwahrnehmung beginnt die Einheit um den Übergang in die Yogapraxis zu erleichtern und die Konzentration auf den Körper und den Moment zu vertiefen. Von einer Mobilisationsphase, in der der Körper aufgewärmt wird, geht es weiter zum mehr dynamischen Teil der Stunde mit Sonnengrüßen, in die die klassischen Yogapositionen eingebaut werden. Den Abschluss bilden Endentspannung, Bodyscan und Meditationsübungen.

Kursleiterinnen:

Claudia Pütz
Yogalehrerin
(500 Std. Ausbildung)
Holistic-Energy-Coach

Simone Hartig
Yogalehrerin in
Ausbildung
B-Lizenz Yoga

Nadja Zimmer
Yogalehrerin,
Ayurveda Gesundheitsberaterin,
praktiziert seit 2010 Yoga



www.polizeisportverein.de