

KURZ & KNAPP

● TWG 61:

Neue Yoga-Kurse 2017

Zum Jahresanfang startet der TWG 1861 wieder mit Hatha-Yoga-Kursen für Anfänger. Die Teilnehmer sollten bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mitbringen. Begonnen wird mit einfachen kleinen Dehnübungen, bei denen Gelenke und Muskeln gelockert werden. Es folgt ein „Warm-up“, der Sonnengruß. Langsam und mit viel Zeit üben die Teilnehmer dann die klassischen Yogastellungen (Asanas). Den Abschluss der Yogastunde bildet eine Tiefenentspannung.

Kursbeginn ist Mittwoch, 11. Januar, insgesamt gibt es zehn Termine mit Annette Landau, immer am Mittwoch von 17.30 bis 19 Uhr in der Gymnastikhalle des kleinen Felix-Klein-Gymnasiums, Böttinger Straße 17. Der Kurs ist bei der Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert. Am Ende des Kurses bekommt jeder Teilnehmer eine Bescheinigung, die bei der Krankenkasse eingereicht werden kann.

Nähere Informationen in der Geschäftsstelle unter der Telefon 05 51 / 70 55 69 oder bei kerstin.krumbach@twg1861.de.