

## Yoga

Yoga beansprucht den ganzen Körper, denn die Übungen erfordern eine gewisse Balance und Haltung. So macht Yoga ganzheitlich fit, strafft die Arme, Beine und den Bauch. Zudem wird die Muskulatur gedehnt und die Beweglichkeit verbessert. Durch Wiederholungen und Verweilen in den Positionen kann durch Yoga auch Entspannung erreicht werden, während gleichzeitig Problemzonen bekämpft werden und einzelne Muskelgruppen definiert werden. Umrandet wird der Kurs von Atemübungen, Meditationen und Entspannungsübungen.

Bitte eine Matte und ein Handtuch mitbringen.

**Kurstag:** Donnerstag 06.06., 13.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07. & 18.07

**Uhrzeit:** 20:15 - 21:15 Uhr

**Kursort:** Franz-Beckert-Halle (kleine Halle) Neustadt

**Kursleitung:** Franziska Stock

**Kursgebühren:** 28 €/ Kurs für Mitglieder des TV Neustadt  
42 €/ Kurs für alle anderen

**Anmeldung:** über unsere Homepage <https://www.tvn-leichtathletik.com>

Mit der Buchung des Kurses wird die komplette Gebühr fällig und wird innerhalb 2-3 Tagen abgebucht. Bei nicht Stattfinden wird der komplette Betrag rückerstattet. In der Buchungsbestätigung befindet sich ein Link, über den die Buchung verwaltet werden kann. Sollte ein Kurstermin ausfallen, wird ein Ersatztermin angeboten oder die Kursgebühren anteilig erstattet.

**Mindestteilnehmerzahl:** 6 Personen

Die Speicherung der Daten erfolgt nach den aktuellen Vorschriften (DSGVO) durch unseren Buchungspartner <https://yolawo.de/datenschutz/>

Die Abteilung Leichtathletik haftet nicht für Schäden an Personen und Gegenständen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr