



YOGA-Kurs

für Einsteiger

Von vielen gesetzlichen Krankenkassen
als Präventions-/Gesundheitskurs
anerkannt und bezuschusst



☞-----

Ja, ich habe Interesse an einem Hatha-Yoga-Anfängerkurs (unverbindlich)

Name, Vorname: _____ | Telefon: _____



Turn- und Sportverein 1897 Udenhausen e. V.

Was ist Yoga?

Yoga ist ein ganzheitliches, mehrere Jahrtausende altes indisches Übungssystem, das geistige als auch körperliche Techniken umfasst und der Entwicklung der gesamten Person dient.

Was ist geplant?

Bei ausreichendem Interesse planen wir, im Frühjahr 2018 einen Hatha-Yoga-Anfängerkurs unter Leitung einer zertifizierten Yogalehrerin anzubieten. Der Kurs beinhaltet Atemübungen (Pranayama), Yogastellungen (Asanas) und Tiefenentspannung.

Wann und wo soll der Kurs stattfinden?

Mittwochs von 18-19 Uhr in der Sporthalle (10 Termine), außerhalb der Ferienzeiten.

Was kostet der Kurs und wer kann teilnehmen?

Der Kurs kostet 100 € für Vereinsmitglieder und 120 € für Nichtmitglieder.

Wird der Kurs durch die Krankenkasse bezuschusst?

Ja, viele gesetzliche Krankenkassen übernehmen Teile der Kursgebühren und erkennen den Kurs als Präventions- bzw. Gesundheitskurs an. Details sind bei der jeweiligen Krankenkasse zu erfragen.

Voraussetzung ist eine mindestens 80%ige Teilnahme am Kurs.

Was muss ich tun?

Bei Interesse den Abschnitt auf der Vorderseite bis 25.02.2017 bei Karsten Krohne (Mühlenbreite 2) oder Marco Fischer (Pappelweg 7) einwerfen oder per Email an kontakt@tsvudenhausen.de