



**Baumberger Turn- und Sportclub 1897 e.V.**

Der Breitensportverein für und in Baumberg

Schweigen schützt die Falschen

Gemeinsam gegen sexualisierte Gewalt

QUALITÄTSBÜNDNIS  
SPORT NRW

## **Neues Kursangebot Yoga beim BTSC**

Der Baumberger Turn- und Sportclub 1897 e.V. (BTSC) bietet einen neuen Yoga-Kurs für mehr Entspannung, Beweglichkeit und Lebensfreude an.

Die Besonderheit an diesem Kurs besteht darin, dass wir statt Matten die Stühle als Hilfsmittel benutzen.

Die Übungen werden im Stehen und im Sitzen durchgeführt. Somit ist dieser Kurs für jedes Alter geeignet und für alle zu empfehlen, die auf eine schonende Art und Weise Yoga üben möchten (um zum Beispiel die Gelenke zu schonen und zu entlasten).

### **Das erwartet Sie:**

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer verschiedene Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken, um zur Ruhe zu kommen, zu entspannen und ihre Körperwahrnehmung zu verbessern. Gleichzeitig stärken sie die Beweglichkeit und Koordination.

Yoga bietet ein gutes Konzentrations- und Gedächtnistraining.

Blockaden können sich lösen und Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

### **Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.**

Alle Körperübungen werden angeleitet und von den Teilnehmern entsprechend ihrer individuellen Fitness und Tagesform ausgeführt.

### **Zum Ablauf:**

Jede Yogastunde beginnt mit einer kurzen Entspannung oder Atemübung. Diese bereitet Sie auf die Asanas -Yogaübungen vor und hilft Ihnen, den Alltagsstress loszulassen. Die Yoga-Übungen helfen Ihnen, beweglich zu bleiben. Zum Ende der Stunde folgt eine Tiefenentspannung. Diese hilft Ihnen, die Stresshormone abzubauen, Glückshormone auszuschütten und im Einklang mit sich zu bleiben. Blockaden können sich lösen und Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

### **Angebot:**

Der Kurs besteht aus 7 Einheiten à 60 Minuten und startet am 27.08.2024 jeweils dienstags von 9:15 bis 10:15 Uhr in der Sportanlage Waldbeerenberg, Europaallee 1, 40789 Monheim am Rhein. Die Kursgebühr beträgt für Mitglieder des BTSC 35€ und für Nichtmitglieder 42€

Der Folgekurs wird für den 29.10.24 mit 8 Einheiten geplant.



**Baumberger Turn- und Sportclub 1897 e.V.**

Der Breitensportverein für und in Baumberg

Schweigen schützt die Falschen

Gemeinsam gegen sexualisierte Gewalt  
QUALITÄTSBÜNDNIS  
SPORT NRW

**Diese Yoga - Kurse eignen sich:**

Zur Verbesserung der Atmung, da verschiedene Atemübungen für mehr Atemvolumen sorgen und verbessern die Sauerstoffzufuhr.

Zur Entspannung und Stressbewältigung, da durch verschiedene Entspannungstechniken, Meditationen und Atemübungen die Teilnehmer noch mehr zur Ruhe kommen.

Gut im Alltag integrierbar, zur Entspannung und Lockerung (zu Hause oder im Büro), so bleiben Sie in Ihrem Alltag noch beweglicher und ausgeglichener.

Weitere Informationen/Anmeldung unter [info@btsc1897.de](mailto:info@btsc1897.de) oder 02173-60639.

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsstellenzeiten, montags von 16-18 Uhr und donnerstags von 10-12 Uhr.