



Hatha Yoga mit Elementen der Haltungsschulung

Kursbeginn / Kursdauer: Dienstag 17.09.2019 / 10 x 60min

Uhrzeit / Ort: Kurs 1 18:00 – 19:30Uhr Sportheim Unlingen
Kurs 2 19.45 – 21.15 Uhr Sportheim Unlingen

Kursgebühr: Mitglieder SVU: 75,00€ Nichtmitglieder SVU: 90,00€

Kursleitung: Elfriede Möhrle Yogalehrerin SKA

Anmeldung: Homepage SVU: www.sv-unlingen.de oder Tel. 07371 / 3679

Wir vermitteln Ihnen in diesem Kurs einen Übungsweg für Körper, Geist und Seele. Durch die Haltungsschulung wird die Beweglichkeit des Körpers gefordert, darüber hinaus werden Gleichgewicht, Koordination sowie Konzentration geschult. Durch gezielte Übungen wird die Muskulatur aufgebaut. Dadurch erlernen wir eine gesunde Körperhaltung und erreichen ein Zusammenspiel von Körper und Atmung. Im Kurs wird Stress abgebaut und die Wahrnehmung des eigenen Körpers geschult. Yoga bietet eine Möglichkeit Ruhe und Gelassenheit zu finden und dadurch neue Kräfte für den Alltag zu mobilisieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken. Sie benötigen eine Gymnastikmatte und ein Handtuch.



Rücken-Fit mit Spiralstabilisation für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Kursbeginn / Kursdauer: Mittwoch, 25. September 2019 / 17 x 60min

Uhrzeit: 18:00-19:00h / **Anfänger**
19:00-20:00h / **Teilnehmer mit Vorkenntnissen**

Ort: Sportheim Unlingen

Kursgebühr: Mitglieder SVU: 85,00 €
Nichtmitglieder SVU: 102 ,00€

Kursleitung: Sigrid Stöckler Trainer Spiralstabilisation

Anmeldung: Sigrid Stöckler Tel. 07371 7420 oder www.sv-unlingen.de oder praxis@stoeckler-heilpraktikerin.de

Die Spiralstabilisation der Wirbelsäule nach Dr. med. Smisek ist ein effektives Bewegungsprogramm mit speziellen Seilen zur Prävention von Rücken- und Gelenkbeschwerden.

Sie wollen: • Ihre Haltung verbessern? • Leichte Verspannungen selbst besser lösen können? • Die wirklich wichtigen Rückenmuskeln gezielt stärken? • Rückenschmerzen vorbeugen? • Ihre Bandscheiben, Nerven und Gelenke entlasten? • Nach einer erfolgreichen Rückentherapie einem Rückfall vorbeugen? • Dazu nicht ins Fitnessstudio gehen?

Und folgende Ziele erreichen? • Regeneration der Wirbelsäule • Abbau von Muskelverspannungen • Dehnung der gesamten Muskulatur

Dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig.

Eine nähere Beschreibung des Kurses finden Sie auch auf:

<https://www.stoeckler-heilpraktikerin.de/>

Bitte tragen Sie Sportkleidung, rutschfeste Socken und bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.