

Hatha Yoga

**Ein neues Kursangebot beim TV Dielheim,
ab dem 3. März unter der Leitung von Ronny Göhringer.**

Kursinhalte:

Hatha Yoga - In diesem Kurs wird der gesamte Körper beansprucht, womit dieser an Stärke und Flexibilität gewinnt. Durch regelmäßiges Training wird die Körperhaltung, Balance, die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers sowie die Fähigkeit zur Entspannung und Konzentration verbessert. Gleichzeitig gewinnt man Energie, Gelassenheit und Ruhe.

Durch das Praktizieren von Hatha Yoga wird zusätzlich das Verdauungsfeuer angeregt und körperliche Beschwerden, sowie Krankheiten können gelindert und es kann ihnen vorgebeugt werden.

Hatha Yoga bringt einen naturgehärteten Körper hervor und bereitet praktizierend auf die nächste Stufe vor, die Kontrolle des Atems.

Daher wird die Yoga-Session mit fundamentalen Atemübungen abgerundet.

Dieser Kurs beginnt am **Freitag, dem 3. März 2023** und findet regelmäßig an folgenden Tagen statt:

Jeden Freitag, ab 17:00 Uhr im Studio des TV Dielheim in der TV-Halle in der Schillerstraße 46 in 69234 Dielheim. Dauer: 1 Stunde, bis 18 Uhr

Jeden Samstag, ab 9:00 Uhr, ebenfalls im Studio des TV Dielheim in der TV-Halle. Dauer: 1,5 Stunden, bis 10:30 Uhr.

Dies ist ein offener Kurs. **Alle Interessierten** können teilnehmen, also nicht nur Vereinsmitglieder des TV Dielheim.

Die **Kursgebühren** betragen pro Quartal:

für Nichtmitglieder: 60,- €

für Mitglieder: 40,- €

Anmeldungen werden ab sofort entgegengenommen, persönlich und telefonisch (**06222 76072**) in der **Geschäftsstelle des TV Dielheim in der Schillerstraße 46, 69234 Dielheim** während der Öffnungszeiten:

Montags von 10 Uhr bis 12 Uhr und donnerstags in der Zeit von 16 Uhr bis 18:30 Uhr und per **Fax unter 06222 388950** oder per **E-Mail: geschaeftsstelle@tv-dielheim.de**.