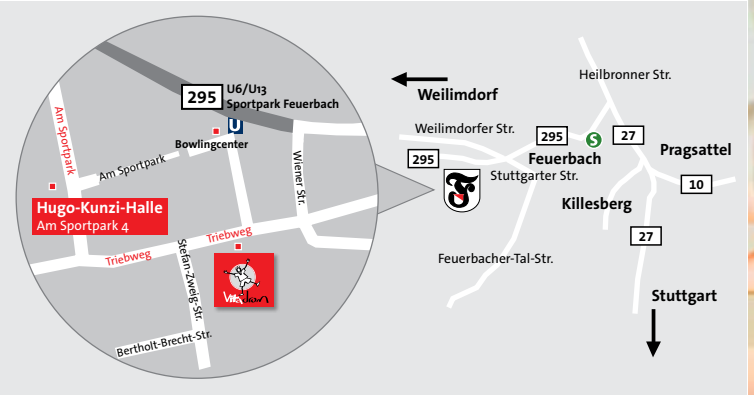
Anmeldung

Zur Anmeldung für einen der Kurse kommen Sie bitte im Vitadrom vorbei oder füllen Sie die Anmeldung direkt vor Ort im Kurs aus.

Sollten Sie Interesse an unseren Yoga-Kursen im Fitness- und Gesundheitszentrum Vitadrom haben, schauen Sie sich unseren Kursplan unter www.sportvg-feuerbach.de an.
Im Sinne eines ganzheitlichen Trainings ist der Besuch der Yoga-Kurse mit einer Fitness-Mitgliedschaft verbunden. Vereinbaren Sie unter 0711-890890 eine unverbindliche Beratung oder ein Probetraining mit einer unserer Sportfachkräfte.



Sportvereinigung
Feuerbach 1883 e.V.
Am Sportpark 1
70469 Stuttgart

Vereins-Servicezentrum
Triebweg 85, 70469 Stuttgart
Tel. (0711) 890 89-0
Fax (0711) 890 89-90
info@sportvg-feuerbach.de

www.sportvg-feuerbach.de

Sportvg Feuerbach

Yoga

Gesundheit und Yoga

Die Übungsfolgen bestehen aus Asanas (Körperstellungen), mit welchen die Flexibilität des Körpers auf sanfte Art und Weise gestärkt und die Geschmeidigkeit erhöht wird. Zudem werden Pranayama (Atemübungen) ausgeführt. Sie helfen Ihnen, zu einer natürlichen Atmung zu finden.

Der dritte Aspekt ist die Meditation. Hierbei stellen sich innere Ruhe, Entspannung und geistige Kraft ein. Die Übungsformen steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden, verbessern die Haltung, stärken Ihre Leistungsfähigkeit und führen zu innerer Gelassenheit.

Jeder – ob jung oder alt – kann die wohltuende Wirkung des Yoga erfahren.

Yoga in der Sportvg Feuerbach

Die Sportvg Feuerbach bietet sowohl in ihrer vereinseigenen Hugo-Kunzi-Halle, wie auch im Fitness- und Gesundheitszentrum Vitadrom eine Vielzahl von Yoga-Kursen an.

Beide Einrichtungen befinden sich im Wilhelm-Braun-Sportpark (Haltestelle Sportpark/ Pfostenwäldle U6 und U13). Ausreichende Parkmöglichkeiten sind vorhanden.

Kurszeiten Yoga

Die Yoga-Kurse im Gymnastikraum der Hugo-Kunzi-Halle werden von den Yoga-Lehrerinnen Carmen Altinmakasci, Yvonne Zimmermann und Nicole Engels betreut. Der Kursbeitrag liegt zwischen 68 € (Mitglied Sportvg) und 130 € (Nichtmitglied Sportvg) für eine 6-monatige Teilnahme an einem Kurs pro Woche. In den Schulferien finden keine Kurse in der Hugo-Kunzi-Halle statt.

Kurs 1: Dienstag, von 10:00 bis 11:30 Uhr

Kurs 2: Dienstag, von 18:00 bis 19:30 Uhr

Yoga für Teens

Zudem bieten wir im Gymnastikraum der Hugo-Kunzi-Halle mit der Yoga-Lehrerin Yvonne Zimmermann einen Yoga Kurs für Teenager ab 12 Jahren an. Der Schwerpunkt des Kurses liegt bei einer körperbetonten Form des Yogas. Die Konzentrationsfähigkeit wird gefördert, die Körperhaltung geschult und die Muskeln des ganzen Körpers gekräftigt.

Der Kurs findet immer dienstags von 17:00 bis 18:00 Uhr statt. Der Kursbeitrag liegt bei 36,00 € (Mitglied Sportvg) und 74,00 € (Nichtmitglied Sportvg) pro Schulhalbjahr. In den Schulferien findet der Yoga-Kurs für Teenager nicht statt.