



Sportgemeinschaft Holthausen 1976

- Verein für Gesundheitssport -

SG Holthausen e.V. • Im Mühlenwinkel 20 • 45525 Hattingen • h.kalkhoff@arcor.de • www.sg-holthausen.de

Hatha Yoga Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

In diesem Hatha Yoga Kurs mit dem Schwerpunkt "Entspannung" lernen die Teilnehmenden verschiedene Körperübungen, Atemübungen und Techniken, um die Körperwahrnehmung zu verbessern, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Bewegungsfreude zu entwickeln. Außerdem werden auch Informationen über Stressvermeidung und Stressbewältigung vermittelt.

Wann? Vom **04.09.2020 bis 18.12.2020, 10 Kurseinheiten**
(Termine: 04.09 / 18.09 / 09.10 / 30.10 / 06.11 / 20.11 / 27.11 / 04.12 / 11.12 / 18.12)
Jeweils freitags von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Wo? im Tanzstudio Let's dance, Bahnhofstraße 25, 45525 Hattingen

Trainerin: **Pia Wick** - Yogalehrerin (BYV) und Bewegungspädagogin

Kursgebühr: **95,00 Euro**

Der Kurs wurde durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert. Somit ist der Kurs bei den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und zuschussfähig. Teilnahmebescheinigungen werden am Ende des Kurses ausgehändigt.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, eine Decke und soweit vorhanden eine Matte
(eine Matte kann auch kostenfrei gestellt werden)

Ausrichter: Sportgemeinschaft Holthausen 1976 e.V.

Weitere Auskunft:

zum Kurs: Pia Wick Tel: 0178 2303710 oder per Email: pianna.wick@web.de
zur Anmeldung: Heinrich Kalkhoff Tel: 0172 1821289 oder per Email: h.kalkhoff@arcor.de

1. Vorsitzender
Heinrich Kalkhoff
Im Mühlenwinkel 20
45525 Hattingen

2. Vorsitzende
Anke Jenderek
Feldstraße 10
45525 Hattingen

Kassiererin
Margret Sturmberg
Amtsgarten 20
45525 Hattingen

Bankverbindung
Sparkasse Hattingen
IBAN: DE31 4305 1040 0000 0784 10
BIC: WELADED1HTG
Gläubiger- ID: DE13ZZZ00000259792