



Der TSV München-Milbertshofen e.V. bietet
im Rahmen seines Fitness- und Gesundheitsprogramms folgenden Kurs an:

Vinyasa Flow Yoga

Kursreihe April – Juli 2022

Vinyasa Flow ist ein körperlicher, dynamischer Yoga-Stil, in dem die verschiedenen Körperhaltungen (Asanas) fließend ineinander übergehen. Die Bewegungen werden vom Atem geführt. Vinyasa Flow ist ein intensives Yoga. Es kräftigt die Muskulatur und fördert Ausdauer, Balance sowie Beweglichkeit. Während der Übung entsteht eine reinigende innere Hitze, die mit dem Schweiß die im Körper gelagerten Gifte aus den Muskeln und Organen schwemmt. Die Übungen führen zu einem gesunden Körper und einem entspannten Geist. Um diese Yogaart üben zu können, sollte eine gewisse Stabilität in der Körpermitte vorhanden sein.

- Tag / Uhrzeit:** **Montag**
19.00 – 19.50 Uhr: Fortgeschrittene
20.00 – 20.50 Uhr: Anfänger
- Ort:** Grundschule an der Simmernstraße 2
(Schwabing), Kleinsporthalle im 2. Stock
- Termine:** 25.04. / 02.05. / 09.05. / 16.05. / 23.05. /
30.05. / Pfingstferien / 20.06. / 27.06. /
04.07. / 11.07. / 18.07. / 25.07.2022
- Kursleitung:** Daniela Herzing (oder Vertretung)



Kursgebühr: 10 Stunden: 90,- Euro
Aktive Vereinsmitglieder des TSV: 50,- Euro

Der Kurs beinhaltet 10 Stunden, die auf 12 Wochen aufgeteilt werden können. Wer 11 bzw. 12 x kann, darf auch gerne 11 bzw. 12 x kommen!

Teilnahme nur mit „3G“-Nachweis (Geimpft oder Genesen oder Getestet / offizieller Schnelltest)



Achtung:

Falls die Nutzung der Sporthallen an einzelnen Tagen bzw. über einen längeren Zeitraum aufgrund von temporären Sperrungen / behördlichen Anordnungen nicht möglich sein sollte, finden die Kurse alternativ Online via Skype/Teams/ZOOM statt.

Infos & Anmeldung: Geschäftsstelle des TSV München-Milbertshofen e.V.
Hans-Denzinger-Str. 2, 80807 München
Telefon: 089/3582716, e-mail: kontakt@tsv-milbertshofen.de