

# Kursinfo- und Anmeldung

## **Hatha Yoga**

*für Frauen und Männer*  
**„Kraftvoll & Bewusst“**

Mache dich vertraut mit deinem Körper, entwickle deine Stärke & Kraft, verbessere dein Gleichgewicht & Flexibilität, baue Stress ab und finde innere Ruhe. Die Konzentration liegt bei dir und im Augenblick.

Eine dynamische Stunde in der wir dein Herz-Kreislauf-System aktivieren. Deine Kondition und Koordination werden gefördert durch kraftvoll gehaltene Stellungen und intensives Dehnen. Abgerundet wird die Stunde durch Atemübungen und Tiefenentspannung, die deinen Körper und Geist regenerieren.

*Grundkenntnisse Yoga erforderlich!*

Bitte Yoga-Matte mitbringen!

**Kursanmeldung: Hatha Yoga**

Name: .....

Vorname: .....

Strasse.: ..... Nr.: .....

PLZ: ..... Ort: .....

Telefon: .....

Email: .....

Geburtsdatum: .....

TV-Mitglied: Ja  Nein

**Hiermit erkenne ich mit meiner Anmeldung die verpflichtende Teilnahme an dem gewählten Kurs an.**

.....  
Datum, Unterschrift

Den ausgefüllten Bogen bitte an:

TV Nieder-Olm, Claudia Schäffer, Ludwig- Eckes- Allee 6, 55268 Nieder-Olm  
oder per Mail an: info@tv-nieder-olm.de.



### Informationen:

Leitung:

**Ann-Kathrin-Helbach**

(Lizensierte Übungsleiterin, Yoga-Lehrerin u.  
Personal Coach)

Beginn: Donnerstag, **14.11.2019**

Uhrzeit: 20.00 bis 21.30 Uhr

Ort: Heinz Kerz Gymnastikhalle

Dauer: 6 Termine

Kosten:

12 EUR für TV-Mitglieder

48 EUR für Nichtmitglieder

Die Kursgebühr ist bis spätestens  
8 Tage vor Kursbeginn zu überweisen

**TV Nieder-Olm**

BIC: MVBMD55

IBAN: DE82 5519 0000 0023 7030 10

Betreff:

Hatha Yoga

und Name des/der Teilnehmers/in