

GODESBERGER TURNVEREIN 1888 e.V.



ältere Kinder und Jugendliche (9 - 16 Jahre)

Der Kurs bietet älteren Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, Körper und Geist auf einer anderen Ebene zu verbinden. Im Vordergrund stehen dabei fortgeschrittene Dehnungs- und Kräftigungsposen und -bewegungen, das Arbeiten mit einem Partner/einer Partnerin sowie in Gruppen. Wir lernen, Stress zu bewältigen, akzeptieren Körperveränderungen während der Pubertät, verbessern unsere Atemtechnik(en), erhöhen das Selbstvertrauen, üben Achtsamkeit. Für eine aktive und unterhaltsame Gestaltung des Unterrichtes setzen wir Musik sowie Spiele ein und vermitteln diesen älteren Yogis im Unterricht das Gefühl, auf dem Weg zum Erwachsenen zu sein.

Kursdauer:	10 Wochen - 24.01. - 04.04.2023 (außer 21.02.2023)
Termin:	dienstags, 16:30 - 17:15 Uhr
Ort:	Turnhalle der Grundschule Heiderhof, Weißdornweg 139
Kursgebühr:	Mitglieder: € 2,00/Einheit Gastmitglieder: € 5,00/Einheit
Leitung:	Neha Rathi, Yoga-Lehrerin

Anmeldung und Information:

☎ 0228 / 9 35 94 17 (Mo., Mi. 9:00-13:00 Uhr, Do. 16:00-18:00 Uhr)
💻 orgasport@godesberger-tv-1888.de

Kurse kommen nur bei ausreichender Teilnehmerzahl zustande.