



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

Vinyasa Flow Yoga

Kursreihe April – Juli 2024

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: Yoga Advanced
20.00 – 20.50 Uhr: Yoga

Ort: Grundschule an der Simmernstraße 2
(Schwabing), Kleinsporthalle im 2. Stock

11 Termine: 22.04. / 29.04. / 06.05. / 13.05. /
2 Wochen Pfingstferien / 03.06. /
10.06. / 17.06. / 24.06. / 01.07. /
08.07. / 15.07.2024



Kursleitung: Daniela Herzing (oder Vertretung)

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

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

Mindestteilnehmerzahl pro Kurs: 6 Personen.
Sollte diese nicht erreicht werden, findet nur ein gemeinsamer Kurs um 19.00 Uhr statt.



Achtung:

Falls die Nutzung der Sporthalle an einzelnen Tagen bzw. über einen längeren Zeitraum aufgrund von temporären Sperrungen / behördlichen Anordnungen nicht möglich sein sollte, versuchen wir eine Ausweichhalle zu finden. Alternativ finden die Kurse 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