

# NEUE

## Kurse in der



## Fitness - Yoga



**vom 10. Januar 2024, 10 Termine**, mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr  
im Vereinsheim der Erlen-Sportgemeinschaft e.V., Oststr. 23,

**vom 11. Januar 2024, 10 Termine**, donnerstags 19:30–21:00 Uhr  
Turnhalle der Gemeinschaftsgrundschule Hohenfriedberger Str. 2,

Fitness Yoga ist ein sehr dynamischer sowie kraftvoller Yogastil und baut auf den Asanas (Übungen) auf. Atemübungen und Entspannungsübungen dürfen natürlich nicht fehlen und runden die Yoga-Praxis ab.

Sie ist die perfekte Ergänzung und ein guter Ausgleich für viele andere Sportarten.

Fitness-Yoga kann von erwachsenen Teilnehmern bis ins fortgeschrittene Alter ausgeübt werden, da die Yoga-Übungen immer nach der persönlichen Verfassung praktiziert werden können.

## Fit ins Neue Jahr

**vom 11. Januar 2024, 10 Termine**, donnerstags 18:00–19:15 Uhr  
Turnhalle der Gemeinschaftsgrundschule Hohenfriedberger Str. 2,

Einstieg oder Wiederanfang in den Sport mit Spaß

Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung und hilft sich insgesamt besser zu fühlen. Bewegungsmangel schadet Körper und Geist.

Ziel dieses Kurses ist es, den eigenen Körper besser wahr zu nehmen, Kraft, Freude und Lebendigkeit zu erleben: Sich spüren in der

Anstrengung gezielter Trainingseinheiten und entspannender Wahrnehmungsübungen.



## Selbstverteidigung ab 45

**vom 12. Januar 2024, 6 Termine**, freitags 17:00–18:30 Uhr  
Bezirkssportanlage Ostr. 24,

Der Sport ist geeignet für Menschen in der 2. Lebenshälfte sowie für Menschen, die aufgrund von gesundheitlichen Beeinträchtigungen lange mit Sport aussetzen mussten. Gefördert werden in diesen Stunden unter anderem die Motorik, die Beweglichkeit sowie die allgemeine körperliche Fitness.

Zum Trainingsprogramm gehören klassische Elemente wie Gymnastik, Ausdauer- und auch ein leichtes Krafttraining. Gelernt werden

Abwehrmöglichkeiten gegen Angriffe wie sie im realen Leben vorkommen

können. Hierbei handelt es sich im Besonderen um Abwehrtechniken, bei denen es überwiegend auf die technische Ausführung und nicht auf Kraft ankommt und somit ideal für Menschen in der 2. Lebenshälfte ist.



Information und Anmeldung: Astrid Grobe Tel. 0209/142351 oder [info@erler-sg.de](mailto:info@erler-sg.de)