

Yoga für Ältere



**Aktive Entspannung in
harmonischer Verbindung
von Körper, Atem und Geist**

KURSANGEBOTE

2018



Ihr Kontakt zu uns:

Verein für Reha, Gymnastik und
Bewegungsspiele Gießen 1953 e.V.

Postfach 110 962 • 35354 Gießen

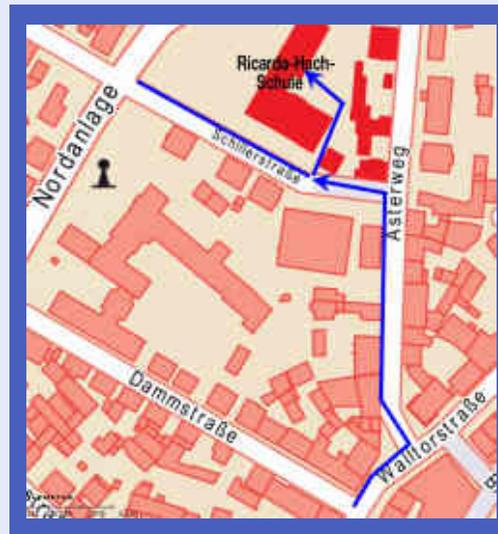
Tel.: (0641) 350 99 410

Mailadresse: info@vrgb.de

Internet: www.vrgb.de

Vereinsregister Amtsgericht Gießen, Nr. VR 4682

Ihr Zufahrtsplan:



Von der Nordanlage (aus Richtung Neustädter Tor in
Richtung Marburger Straße, rechts ab in die Schillerstraße.
Am Ende der Schillerstraße linker Schulhofeingang zur
Ricarda-Huch-Schule - Haus B (ehemalige Schillerschule).

Im Nebengebäude befindet sich der Eingang zur
Turn- und Gymnastikhalle 3.

Oder vom Lindenplatz in der Wallforstraße links ab in den
Asterweg, nach ca. 100 m links in die Schillerstraße.

Kursanmeldung

Verein für Reha, Gymnastik und
Bewegungsspiele Gießen 1953 e.V.

Postfach 110 962
35354 Gießen

Hiemit melde ich mich verbindlich zu folgendem Kurs an:

<input type="checkbox"/>	Kurs 1: 10.04.2018, Dienstag, 15.30 Uhr
<input type="checkbox"/>	Kurs 2: 10.04.2018, Dienstag, 16.40 Uhr
<input type="checkbox"/>	Kurs 3: 16.10.2018, Dienstag, 15.30 Uhr
<input type="checkbox"/>	Kurs 4: 16.10.2018, Dienstag, 16.40 Uhr

Name, Vorname:

Str., Nummer:

Plz, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Ich erkenne die Teilnahmebedingungen an.
Ich erkläre, in eigener Verantwortung und auf eigene Gefahr an dem
Kurs teilzunehmen.

Ort, Datum

Unterschrift

Yoga für ältere Menschen

Yoga ist seit Jahrhunderten ein bewährter Weg zur aktiven Entspannung. Regelmäßige Yoga-Übungen helfen, der Hektik des Alltags gelassen und standhaft entgegenzutreten. So ist Yoga ein bewährter Weg, mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Klarheit zu erlangen.



© Silvia Jansen (fotolia)

Die Übungen stellen eine harmonische Verbindung von Körper, Atem und Geist dar und sind aktive Entspannung.

Der Yoga-Unterricht speziell für Ältere wird auch mit und auf Stühlen in sinnvollen, aufeinander aufbauenden Schritten angeleitet und gewährleistet so ein schonendes und wirksames Üben mit dem richtigen Maß zwischen Tun und Lassen, Aktivität und Entspannung.

Damit wird der Tatsache Rechnung getragen, dass jeder Übende entsprechend seinem Alter und individuellen Möglichkeiten unterschiedliche Fähigkeiten, Bedürfnisse und Grenzen mitbringt.

Durch die Körper- und Atemübungen trägt Yoga dazu bei

- die Gesundheit zu fördern
- die Körperfunktionen zu harmonisieren
- die Beweglichkeit zu erhalten
- Spannungen zu beseitigen
- leistungsfähig und belastbar zu bleiben
- die Immunabwehr zu stärken und zu regulieren
- die Muskulatur zu stärken

Unsere Kurse:

Kurs 1:

ab 10.04.2018 bis 19.06.2018
jeden Dienstag, 15.30 bis 16.30 Uhr
8 Kurseinheiten ohne 15.05. und 22.05. (Weiterbildung)

Kurs 2:

ab 10.04.2018 bis 19.06.2018
jeden Dienstag, 16.40 bis 17.40 Uhr
8 Kurseinheiten ohne 15.05. und 22.05. (Weiterbildung)

Kurs 3:

ab 16.10.2018 bis 11.12.2018
jeden Dienstag, 15.30 bis 16.30 Uhr
8 Kurseinheiten ohne 20.11.2018

Kurs 4:

ab 16.10.2018 bis 11.12.2018
jeden Dienstag, 16.40 bis 17.40 Uhr
8 Kurseinheiten ohne 20.11.2018



Veranstaltungsort:

Turn- und Gymnastik- halle 3

Ricarda-Huch-Schule
- Haus 2 (ehemalige
Schillerschule).

**Schillerstr. 2-6
35390 Gießen**

Die Kursgebühr:

90,00 € pro Person

ermäßigt:

70,00 € pro Person

Die ermäßigte Gebühr gilt für Vereinsmitglieder des VRGB.

Mit Zahlung der Kursgebühr erfolgt die verbindliche Platzreservierung.

Erfolgt bis spätestens 10 Tage vor Kursbeginn keine Zahlung, wird der Platz anderweitig vergeben.

Teilnahmebedingungen

Kursdetails:

Die Präventionskurse sind als geschlossene Kurse über 8 Termine organisiert und dauern je Termin 60 Minuten. Näheres regelt die einzelne Kursausschreibung.

Anmeldung:

Die Anmeldung zu den Kursen kann ab Veröffentlichung auf unserer Internetseite online oder schriftlich erfolgen. Der Teilnahmevertrag wird mit der Unterzeichnung des Anmeldeformulars oder Absendung der Online-Anmeldung geschlossen und bedarf zu seiner Gültigkeit keiner Bestätigung.

Rücktritt:

Bis zwei Wochen vor Kursbeginn kann die Teilnahme storniert werden. Die Kursgebühr wird dann abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 10 € zurück erstattet.

Kursgebühr:

Mit der Anmeldung wird die Teilnahme am Kurs verbindlich und innerhalb von 10 Tagen nach Anmeldung wird die Zahlung der Kursgebühr fällig. Es wird keine gesonderte Rechnung erstellt.

Mindestteilnehmerzahl:

Die Mindestteilnehmerzahl für die Durchführung eines Kurses beträgt 8 Teilnehmer. Sollte die Mindestteilnehmerzahl bis eine Woche vor Kursbeginn nicht erreicht werden, behalten wir uns vor, den Kurs abzusagen. Bereits gezahlte Kursgebühren werden in diesem Fall voll zurückerstattet oder können auf den folgenden Kurs umgebucht werden.

Ärztliche Voruntersuchung:

Vor Aufnahme des Kurses oder nach längerer Pause von sportlicher Betätigung, aber insbesondere bei möglichen Vorerkrankungen ist eine ärztliche Untersuchung angeraten. Die Teilnehmer nehmen in eigener Verantwortung an den Kursen teil.

Gebührenerstattung:

Die Kursgebühr kann bei Anerkennung durch Krankenkassen bis zu 80% erstattet werden. Bitte vor Kursbeginn klären. Eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse kann nur erstellt werden, wenn die Kursteilnahme mindestens 7 Termine betragen hat.