



NEUES VOM YOGA UND REHASPORT IM ATSV STOCKELSDORF

Veröffentlicht am 20.02.2024 um 09:46 von Redaktion Stodo.NEWS

Es geht auf das Frühjahr zu: so setzt der ATSV Stockelsdorf ab März seine bekannten Yogakurse fort.

Am 06.03.24 beginnt die beliebte Trainerin Josi Zietz mit Hatha Yoga, dies jeden Mittwoch ab 16:00 Uhr oder 17:30 Uhr. Am 18.03.24 und dann jeden Montag um 16:00 Uhr beginnt ein neues Kundalini Yoga mit Trainerin Anna Klein. Beide Angebote finden in der Sporthalle der Grundschule Ravensbusch statt, wenn sich mindestens 10 Teilnehmer:innen je Kurs anmelden. Vereinsmitglieder haben Vorrang bei der Platzvergabe und zahlen eine geringere Kursgebühr. Teilnehmer:innen haben die Wahl, ob sie während der Osterferien aussetzen (d.h. 10 Std. für 60/100€) oder mitmachen möchten (d.h. 13 Std. für 70/110€). Anmeldung bei Abteilungsleiter Wolfgang Peix, Tel. 0151 5480 1080 oder wolfgang.peix@atsv-stockelsdorf.de.

Alle Infos zum Yoga sind auch auf der ATSV website zu finden unter <http://fgs.atsv-stockelsdorf.de/fgssportgruppen/gesundheitsport/yoga-im-atsv/>.

Auch der Rehabilitationssport im ATSV zeigt sich als Erfolgsmodell. In den letzten beiden Jahren lag die Steigerungsrate über unsere 3 Sparten Herzsport, Lungensport und Orthopädie bei 150%, weshalb über die beiden Jahre immer mehr Reha-Stunden angeboten wurden. Eine Erweiterung des Angebotes für interessierte freiwillige Teilnehmer:innen (d.h. ohne ärztliche Reha-Verordnung) ist für dieses Jahr geplant. Die Details dafür werden zurzeit erarbeitet und in der nächsten Zeit auf der ATSV website veröffentlicht: <http://fgs.atsv-stockelsdorf.de/fgssportgruppen/gesundheitsport/>