

YOGA FÜR KINDER, TEENIES & MAMAS

TENNISCLUB BLUTENBURG e.V.



Yoga kann dich beim Tennis-Spielen begleiten und unterstützen.

Der ganzheitliche Ansatz von Yoga mit Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Entspannungs- und Konzentrationsübungen hilft dir dabei, ein gesundes, ausgeglichenes Leben zu führen, die Herausforderungen im Alltag besser zu bewältigen und leistet einen wichtigen Beitrag für dein Wohlbefinden.

Yoga unterstützt dich darüber hinaus bei deinen leistungsorientierten, sportlichen Aktivitäten. Mit Yoga kannst du unter anderem Spannungen abbauen, mit dem Leistungsdruck besser umgehen und mit einer positiven Geisteshaltung in dein Training starten.

Nutze die Kraft des Yoga, um im Tennis konzentrierter, ausdauernder und leistungstärker zu sein.

Wann?

Mittwoch

von **16:00 bis 17:00 Uhr** - Kindergartenalter
von **17:15 bis 18:15 Uhr** - Kinder Grundschulalter
von **18:30 bis 19:30 Uhr** - Jugendliche

Donnerstag Mutter & Kind Gruppe

von **9:30 bis 10:30 Uhr** Kinder bis 2,5 Jahre

Termine:

8 Unterrichtseinheiten von **Oktober bis Dezember 2018**

Wo?

Tennisclub Blutenburg e.V., Meyerbeerstraße 113, 81247 München

* Min. Teilnehmezahl 6 - Max Teilnehmezahl 10

Dieser Zettel gilt als Nachfrage und ist keine Anmeldung. Bei Interesse den Zettel bitte an das Sekretariat des TCB unter der Email info@tc-blutenburg.de bis 21.09.18 schicken oder persönlich abgeben. Wir melden uns dann gerne bei dir!

Mittwoch Kinder & Teenies Gruppen

O 16:00-17:00 Uhr KiGa Alter **O 17:15-18:15 Uhr GS Alter** **O 18:30 19:30 Uhr Jugendliche**
Teilnahmegebühr: für Mitglieder: € 80
für Nichtmitglieder: € 96 zzgl. einmalige Anmeldegebühr von € 15

Donnerstag Mutter & Kind Gruppe

O 9:30-10:30 Uhr – Mamas und Kinder bis 2,5 Jahre
Teilnahmegebühr: für Mitglieder: € 96
für Nichtmitglieder: € 112 zzgl. einmalige Anmeldegebühr von € 15

Name: _____ Email-Adresse: _____



Kinder Yoga Welt Leila Kadri Oostendorp • Fasanenstr. 26, 81247 München

Tel. +49 (089) 810 99 690 • Mobil +49 (0)171 7 22 22 45 • Email info@kinderyogawelt.de • www.kinderyogawelt.de
Hypo Vereinsbank München • iban DE29700202700654160538C • bic HYVEDEMMXXX • Steuernr. 146/117/81467