



TURNVEREIN DERICHSWEILER

1885 e.V.

Ralf Steffens, Im Lintes 18b, 52355 Düren-Derichsweiler

Mail: info@tv-derichsweiler.de

www.tv-derichsweiler.de

Lust auf Entspannung in den eigenen 4 Wänden?

Kurs- Beschreibung:

Wir bringen euch in der kalten und dunklen Jahreszeit die Entspannung direkt nach Hause auf euren Fernseher oder Laptop. Bei diesem Online Angebot gibt es Trainingsinhalte aus der Atementspannung, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Yin Yoga, autogenes Training... und mehr...

Nach einer kurzen Begrüßung aller Teilnehmer, kann jeder Teilnehmer seine Kamera gerne ausschalten und einfach nur mitmachen und entspannen. Keine Corona-Regeln, kein grelles Hallenlicht, kein Heimweg im Regen, Einschlafen ist erlaubt, Decke oder Kissen sind bei Bedarf griffbereit, ... ideale Voraussetzungen für eine gute Entspannung.



- Das Angebot umfasst 10 Einheiten in den Monaten Februar bis April
- Jeweils Donnerstags von 19:15- 20:00Uhr, Das Angebot startet am 03. Februar 2022
- Jeder Teilnehmer bekommt nach Anmeldung eine ZOOM- Einladung per Mail mit einer kurzen Anleitung. Wir werden vor dem ersten Training einen 15min- Termin anbieten, wo jeder seine ZOOM- Einstellungen ausprobieren oder optimieren kann

Was ihr dafür braucht?

- Einen ruhigen Platz bei euch zu Hause, wo ihr eure Matte ausrollen könnt.
- Einen Rechner mit Internetzugang und eine Mailadresse (die ZOOM- Software ist bei den Teilnehmern nicht erforderlich!)
- Eventuell mal ein Kleingerät wie ein Ball, Handtuch oder mal eine Sitzgelegenheit

Kosten:

- Mitglieder -> Kostenlos
- Nichtmitglieder -> 50,- € Kursgebühr, zu zahlen bis 30.01.22 auf das Konto:
TV Derichsweiler, DE75 3955 0110 0000 1289 34,
Stichwort: Entspannung

Übungsleiter: Christoph Dräger

Anmeldung bis Samstag 29.01.2022 an Turnverein Derichsweiler

Mail: info@tv-derichsweiler.de