

## **TV Plieningen – Kursprogramm April 2021 – Juli 2021**

### **Neu ab 19. April 2021 Yoga für Schwangere**

Die Schwangerschaft ist eine magische Zeit, ein Wunder wächst in dir heran. Yoga in der Schwangerschaft ist eine wundervolle und ideale Vorbereitung, um dich als werdende Mutter bei den großen Veränderungen und Herausforderungen in dieser besonderen Lebensphase zu begleiten.

Yogahaltungen (Asanas) sowie Atemübungen (Pranayama) ermöglichen dir, dich physisch, seelisch und geistig auf die Geburt vorzubereiten, die Veränderungen während der Schwangerschaft bewusster wahrzunehmen und die Verbindung zu deinem Baby und dir selbst zu vertiefen.

Die Übungen sind für alle werdenden Mamas, egal ob mit oder ohne Yoga Erfahrung geeignet.

Pränatal Yoga mit Rebecca ist ein sanfter Mix aus Entspannung und Bewegung. Die perfekte Vorbereitung für die bevorstehende Geburt.

Sofern von deinem Arzt nicht anders verordnet, empfehlen wir Schwangerschaftsyoga ab SSW 13.

Ich bin selbst immer wieder auf neue fasziniert von der Unerschöpflichkeit des Yoga auf allen Ebenen und gebe dir diese gerne während dieser wunderbaren Zeit der Schwangerschaft mit großer Freude weiter.

Namaste & Hope to see you and Baby Belly soon on the Mat!

**Wann:** Ab 19.4. 21 - Montag 10.30 – 11.45 Uhr - 10x

**Wo:** Online via Zoom oder in der Zehntscheuer im Mönchhof d.h. während der Corona Einschränkungen findet der Kurs online statt und wird live aufgezeichnet ihr bekommt jede Woche diese Aufzeichnung so, dass ihr diese Stunde jederzeit wiederholen oder nachholen könnt. Sobald Sport in der Halle wieder möglich ist findet die Stunde wieder in der Zehntscheuer statt, die Stunden werden parallel live aufgezeichnet und dir für eine Woche zur Verfügung gestellt

**Kosten u. anmelden:** TV Mitglieder € 25,00 - Nichtmitglieder € 60,00 (Corona Sonderpreis 2021)  
bitte schriftlich oder telefonisch bei Brigitte Hübner  
huebner122@gmail.com - Tel. 01631617623 oder 4597036  
Die Überweisungsdaten bekommt Ihr bei der Anmeldung.

**Kursleitung:** Rebecca Schneeberger (shinebrightyoga.de)

## TV Plieningen - Kursprogramm April – Juli 2021

### Online-Kursprogramm +Aufzeichnungs-Zugang

Yoga am Morgen: 10 x Montag 9.00 - 10.15 Uhr **Start am 19.4.2021**: TV Mitglieder 25€ - Nichtmitglieder 60€. Rebecca Schneeberger (online / und/oder Zehntscheuer)

**NEU** Yoga für Schwangere: 10 x Montag 10.30–11.45 Uhr, **Start 19.4.2021**: TV Mitglieder 25 € -Nichtmitglieder 60 €. Rebecca Schneeberger. (online / und/oder Zehntscheuer)

Yoga am Abend: 10 x Donnerstag 19.30 - 20.45 Uhr. **Start am 15.4.2021**: TV Mitglieder 25 € - Nichtmitglieder 60 €. Alexandra Camek (online/oder PGH Halle/oder Wolfer Sportgelände)

Zumba: 10 x Donnerstag 18.15 - 19.15 Uhr **Start am 22.4.2021**: TV Mitglieder 15€ - Nichtmitglieder 30€. Isabel Steinbach (online/ oder PGH Halle /oder Wolfer Sportgelände)

Funktionelles Training: **ganzjährig** Mittwoch **9.30-10.30 Uhr**. Dies ist ein Jahreskurs für TV Mitglieder, Zusatzkosten für 2021 - 30 €. Brigitte Hübner (online / und/oder Zehntscheuer / oder Wolfer Sportgelände.

Diese Kursgebühr braucht ihr nicht zu überweisen, ich leite eure Anmeldung weiter und der Betrag wird euch mit dem Jahresbeitrag im April eingezogen. Achtung: Beim Training in der Zehntscheuer ist die Teilnehmerzahl auf 20 Teilnehmer eingeschränkt (auch in nicht-Corona-Zeiten). In der Zehntscheuer ist eine live-Aufzeichnung möglich so, dass die Teilnehmer, die nicht live dabei sein können, die Stunde zu Hause mitmachen oder nachmachen können.

Sobald das Training in der PGH-Halle oder auf unserem Wolfer-Sportgelände wieder möglich ist, fallen aus technischen Gründen, die live Aufzeichnungen für folgende Kurse weg. donnerstags, der Zumba Kurs und der Yoga Kurs am Abend mittwochs, das Funktionelle Training, wenn es im Wolfer-Sportgelände stattfindet.

Die Yogakurse am Montagmorgen werden, sobald ein Training in der Halle wieder möglich ist, immer in der Zehntscheuer stattfinden, dort können wir die Stunde parallel live aufzeichnen und wie bisher an euch weiterleiten so, dass die Teilnehmer, die nicht live dabei sein können, die Stunde zu Hause mitmachen oder nachmachen können.

### **Solange in geschlossenen Räumen und im Freien noch nicht trainiert werden darf, gibt es weiterhin online live - ohne Zusatzkosten folgende Übungsstunden:**

**Fit-Mix am Dienstag** um 19.00 Uhr mit Ulrike Waldraff Tel.4586095  
Bitte bei Interesse direkt bei der Übungsleiterin melden.

**Funktionelle Fitness am Freitag** um 19.00 Uhr mit Dalma Miklos - miklosdalma@gmail.com  
Diese Stunde wird aufgezeichnet und an die Teilnehmer weitergeleitet  
Bitte bei Interesse direkt bei der Übungsleiterin anmelden.

Da es uns technisch nicht möglich ist die Übungsstunden im Freien live aufzuzeichnen, entfallen die Aufzeichnungen für alle Stunden im Freien.

Da die Resonanz auf die Aufzeichnung sehr gut war, möchten wir weiterhin den Kursteilnehmern, eine Aufnahme (kein live-Mitschnitt) der von ihnen nicht wahrgenommenen Stunde, zusenden.

Meldet euch dafür bitte bei **huebner122@gmail.com**

Ihr seid jetzt sicher über die **neuen Preise für 2021** verwundert. In der letzten Vorstandssitzung (natürlich mit Zoom) wurde beschlossen, die Preise im Kursprogramm zu halbieren das gleiche gilt für die Kurse die eine zusätzliche Jahresgebühr von 60 € kosten wie z. B: Aquafitness, Funktionelles Training und die Wirbelsäulengymnastik. Die Regelung bei Belegung des 2. Kurses nur die Hälfte zu bezahlen, in diesem Fall 15 €, bleibt bestehen.

Damit möchte sich der Turnverein Plieningen ganz herzlich bei seinen Mitgliedern für die Treue und das Verständnis bedanken. Wir wissen, dass in einigen Gruppen sehr viele Stunden ausgefallen sind, hier fanden wir, bisher leider keine Möglichkeiten, ein sicheres Training anzubieten. Wenigstens in den Gymnastikkursen konnten wir wieder früh einsteigen, hier wurden sogar den ganzen Sommer über Sportstunden angeboten. Leider sieht es im Moment nicht so aus, als dass es bald wieder NORMAL weitergehen kann. Alternativ dazu bieten wir unsere verschiedenen online - Stunden.

Jetzt hoffen wir auf eine Besserung der gesamten Situation und auf einen guten Sommer um wie schon im letzten Jahr, mit Abstand, aber trotzdem gemeinsam, trainieren zu können.

Eure Anmeldung per E-Mail an **Huebner122@gmail.com - oder telefonisch 0711-4597036 oder 01631617623**

**Die Überweisungsdaten bekommt Ihr bei der Anmeldung, Überweisung bitte bis 1 Woche vor Kursbeginn.**

Wenn ihr Lust habt, in eine Stunde zu schnuppern, meldet euch bitte bis zum 7. April 2021 und ihr bekommt eine Aufzeichnung. E-Mail an [huebner122@gmail.com](mailto:huebner122@gmail.com).

Das Angebot gilt bis auf weiteres und ist abhängig von den weiteren Verordnungen des Landes Baden-Württemberg.