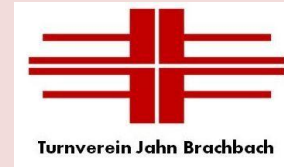


## Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein: TV Jahn Brachbach e.V.  
Ansprechperson: Annette Howe  
E-Mail: [vorstand@tv-jahn-brachbach.de](mailto:vorstand@tv-jahn-brachbach.de)  
Telefon / mobil 02745 241 / 0171 3839215



### Bewegungsangebot 1

#### Mit Outdoor-Yoga in den Tag starten

Gemeinsam starten wir mitten im Wald auf einer saftig-grünen Wiese mit einer sanften Hatha Yoga-Einheit in den Tag, die dank vielfältiger Optionen sowohl für Einsteiger\*innen als auch für Fortgeschrittene konzipiert ist. Mit Mobilisierung- und Dehnübungen synchronisieren wir Atmung und Bewegung und bringen damit Körper und Geist in Einklang.

Zudem eignet sich diese besondere Yogastunde auch für Menschen mit einer Krebserkrankung.

Sportart: Yoga

Zielgruppe: Yoga interessierte Erwachsene,

Anspruch: Dieses Angebot ist für alle die Yoga kennenlernen wollen geeignet. Anfänger und bereits geübte kommen ebenfalls auf ihre Kosten

15.06.2024 09:30-11:30

Austr., Parkplatz an der Siegbrücke, große Wiese im Wernsbergtal  
57555 Brachbach

### Bewegungsangebot 2

#### Beweglich sein - ein Leben lang

Wir reisen zurück in der Zeit auf den Spuren der großen Bewegungslehrer\*innen der Menschheit. Ein Name der die Gemüter spaltet wie kaum ein anderer und der sich in vielerlei Hinsicht mit Bewegung und Gesundheit beschäftigt hat, ist Moshe Feldenkrais. Ihm verdanken wir eine ganz neue Sicht auf Körper und Geist. Dr. Thomas Hanna hat die Erkenntnisse Feldenkrais' zusammengefasst, ergänzt und unter wissenschaftlichen und therapeutischen Kriterien überarbeitet. Dabei sind motorische Übungen entstanden die ohne Vorkenntnisse und mit geringer körperlicher Anstrengung durchführbar sind. Schmerzlinderung, Entspannung, eine verbesserte Wahrnehmung und die Steigerung der „Range of Motion“ sind nur einige der positiven Effekte die diese Übungen mit sich bringen können. Einmal erlernt sind sie immer, überall und mit minimalem Kraftaufwand durchführbar.

Komm mit mir in die Welt des Spürens und des Erlebens und erwecke die Selbstheilungskräfte deines Körpers.

Sportart: Gymnastik

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Anspruch: Anfänger und bereits geübte

15.06.2024 11:30-13:00

Austr., Parkplatz an der Siegbrücke, große Wiese im Wernsbergtal  
57555 Brachbach

### **Bewegungsangebot 3**

#### Hatha Yoga und Mobility - eine perfekte Kombination

Es erwartet dich eine spannende Einheit aus traditionellem Hatha Yoga kombiniert mit modernen Mobility Aspekten. Das Zusammenspiel aus jahrtausendealtem Wissen und neuzeitlicher Bewegungsform verbessert die Flexibilität sowie Stabilität deines Körpers und spricht gleichermaßen deine Kraft und Koordination an.

Da es sich bei Yoga aber nicht nur um die reine Körperarbeit handelt, runden wir die Einheit mit einer Anfangsentspannung, einer ausbalancierenden Atempraxis und einer meditativen Endentspannung ab. Die wundervolle, beruhigende Waldatmosphäre, in der wir uns bei all dem befinden, ist das I-Tüpfelchen deiner Praxis.

Alles was du benötigst, ist ein offener Geist, kindliche Neugier und eine (Yoga-)matte.

Sportart: Yoga

Zielgruppe: Yoga interessierte Erwachsene

Anspruch: Anfänger und bereits geübte

15.06.2024                      13:15-14:45

Austr., Parkplatz an der Siegbrücke, große Wiese im Wernsbergtal

57555 Brachbach

### **Bewegungsangebot 4**

#### Zumba - Training mit Musik und Spaß

Zumba ist ein Tanz-Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden. Zu lateinamerikanischen Rhythmen und Tanzstilen wird mit viel Spaß der ganze Körper trainiert.

Sportart: Tanz/Aerobic

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene

Anspruch: Anfänger und bereits geübte

15.06.2024                      15:00-16:30

Konrad-Adenauer Str. 1

57555 Brachbach