

Yoga für uns Taucher



Liebe Mitglieder,
wir freuen uns, euch einen speziellen Yogakurs anbieten zu können, der gezielt auf die Bedürfnisse von Tauchern zugeschnitten ist.

Warum Yoga für Taucher?

Yoga kann uns Tauchern helfen, die Muskelpartien zu stärken und zu dehnen, die wir beim Tauchen besonders beanspruchen. Ein gezieltes Training fördert nicht nur unsere Beweglichkeit und Kraft, sondern auch unsere Atmung und Entspannung unter Wasser.

Kursstart: Fr. 25. Oktober 2024

Wo: Kathrinahaus, Rütistrasse 17, 9443 Widnau
<https://maps.app.goo.gl/mJZf2PC1x1BQxUwo7>

Zeit: Ca. 18:30 Uhr (abhängig von der Teilnehmeranzahl)

Dauer: 90min

Termine: 10x Freitag Abends:
- Freitag, 25.10.24
- Freitag, 08.11.24
- Freitag, 22.11.24
- Freitag, 29.11.24
- Freitag, 06.12.24
- Freitag, 13.12.24
- Freitag, 31.01.25
- Freitag, 07.02.25
- Freitag, 14.02.25
- Freitag, 21.02.25

Kosten: Ca. 140 - 220 CHF p.P (Je nach Teilnehmeranzahl. Umso mehr Teilnehmer, umso günstiger)

Mitnehmen: Angepasste Kleidung. Yogamatten und Hilfsmittel werden zur Verfügung gestellt.

Kursleiterin Nina Kranzl / www.nina-stephanie.squarespace.com

Anmeldeschluss: 30. September 2024
Um eine zeitnahe Anmeldung wäre ich jedoch dankbar, da mir dies in der Planung hilft.

Anmeldung: Anmelden könnt ihr euch bei Joel:
079 534 64 95 / programm@tauchgruppe.ch

Sichert euch schnell einen Platz, die Teilnehmerzahl ist begrenzt!
Wir freuen uns auf eure Teilnahme und auf einen entspannenden und stärkenden Yogakurs mit euch.

Beste Grüsse und «guet Luft»
Joel

Der Organisator kann in einem Ereignisfall in keiner Art und Weise haftbar gemacht werden.

