

Bericht der Yoga-Gruppe des FC Ohrum zur JHV vom 30.01.2016

Die Yoga-Gruppe im FC Ohrum existiert seit 2011 mit einer variablen Teilnehmerzahl von 10 bis 15 Personen. Die Übungsabende finden jeweils Montag in der Zeit von 19.30 bis 21.00 Uhr statt und werden von der ausgebildeten Yoga-Lehrerin Birgit Schneider geleitet.

Gelehrt wird Hatha-Yoga. Hatha lässt sich mit kraftvoll und bewusst übersetzen. Die Übungseinheiten setzen sich aus Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken zusammen. Festigung des Gleichgewichtsinns und Stärkung und Flexibilität der Muskeln sind das Ziel. Einen besonderen Schwerpunkt bilden Rückenübungen und alle Übungen die Alltagsfehlhaltungen entgegen wirken.

Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer aller Altersgruppen sind zu Schnupperstunden herzlich eingeladen.

Christine Hille