



Pressemitteilung

Hatha-Yoga erstmals im TSV-Angebot - Start am 07. Oktober **Kursleiterin Claudia Martins ist zertifizierte Yogalehrerin nach BYV**

Calw, den 27.09.2016. Ab der ersten Oktober-Woche bietet der TSV Calw erstmals einen Hatha-Yoga-Kurs an. Beginnend am 07. Oktober findet er immer freitags von 18.30 – 20.00 Uhr im Gymnastikraum der Walter-Lindner-Sporthalle statt. Claudia Martins, zertifizierte Yogalehrerin (BYV), bietet den neuen Kurs an.

„Yoga bedeutet Einheit und Harmonie für Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga tut gut, macht Spaß und fördert die Gesundheit“, freut sich die 59-jährige auf ihre Kurspremiere. Sie ergänzt: „Wissenschaftlich nachgewiesen gilt Yoga als eines der besten Mittel zur Stressbewältigung. Verspannungen lösen sich und stressbedingte Rücken-, Nacken- bzw. Kopfschmerzen werden gelindert oder entstehen erst gar nicht. Yoga stärkt die Abwehrkräfte, macht gute Laune und gibt Energie“, verspricht Claudia Martins, die aus eigener Erfahrung von geistiger Klarheit, erhöhter Konzentration, Gelassenheit und innerer Ruhe durch Yoga-Stunden berichtet.

Der Kurs „**Hatha-Yoga**“ findet insgesamt zehn Mal statt und ist für Einsteiger gedacht. An Feiertagen und in den Ferien pausiert der Kurs. Neben etwas zu trinken sind lediglich bequeme Sportkleidung und Hallenschuhe erforderlich.

Die vollständigen Kursdetails sowie das Anmeldeformular gibt es im Internet unter www.tsvcalw.de/kurse oder persönlich auf der TSV-Geschäftsstelle.

(Bitte Bild einfügen: Anlage 1.JPEG - © yanlev – www.fotolia.com)

Pressekontakt TSV Calw v. 1846 e.V.:

Benjamin Knoll
Geschäftsführer
Tel. 07051 – 13190
Fax 07051 – 934519
knoll@tsvcalw.de