

# Jahresbericht

# SV Löhnhorst



Abteilung/Gruppe: **Vinyasa Yoga**

Abteilungsleitung: -

Anschrift:

Telefon:

Bestehende Gruppen mit Übungszeiten/Übungsleiter mit Name, Anschrift, Telefon

Die Gruppe besteht aus **ca. 15-20 Teilnehmer**

Übungszeit: **Mittwoch 20:15-21:15 Uhr,**

Übungsleiterin: **Kirstin Glanert, Am Becketal 30, 28755 Bremen, 0172-9296822**

Übungszeit: **Freitag 08:15-09:15 Uhr,**

Übungsleiterin: **Sylvia Blümel, 0172-2193011**

## Kurzbericht der Gruppen

Beide Kurse werden regelmäßig von Mitgliedern und von zahlenden Teilnehmern (m+w) besucht. Einige sind schon von Anfang an dabei.

Eine Altersgrenze gibt es nicht, ca. 25-70 Jahre. Ca. 15-20 Teilnehmer pro Kurs.

Einige neue Mitglieder und auch neue zahlende Teilnehmer sind dazugekommen.

Die Anzahl der männlichen Teilnehmer hat sich etwas erhöht.

Aber auch Mitglieder, die lange nicht anwesend waren, sind zwischendurch wieder dabei, denn Sie wissen, der Kurs ist fester Bestandteil des wöchentlichen Hallenplanes.

Geht es auf den Sommer zu und ist es recht warm, findet der Kurs manchmal draußen statt. Das geschieht nicht oft, aber ab und an haben wir mal Glück.

Für jeden Teilnehmer ist es eine Herausforderung, die angeleiteten Übungen umzusetzen. Jeder kommt an seine Grenzen, jeder so wie er kann.

Vinyasa Yoga heißt, die Yoga-Stellungen (Asanas) werden fließend

aneinandergereiht, so dass die Asanas im Einklang bzw. gemeinsam mit der Atmung umgesetzt werden...Körper, Geist und Seele sollen eins sein. Dabei spielt leise Musik im Hintergrund und manchmal nutzen wir die Stille.

Positive Resonanz von den Teilnehmern, sie wären viel beweglicher und genießen die 1 Stunde der Ruhe und Kraft.

Ebenso ermuntern wir alle Teilnehmer für die Kurse Werbung zu machen und gerne Freunde/Familie mitzubringen.

Ich mache ebenfalls Werbung für den Kurs in meinen anderen Stunden und ebenso auf Ebay-Kleinanzeigen oder habe Flyer in den Geschäften in Bremen-Nord ausgelegt.