

Bewegte und entspannte Zeiten

Kreissportbund Oberberg e. V.

Müde und erschöpft, gestresst oder ausgelaugt fühlen sich viele. Sei es durch die Strapazen der Corona-Pandemie, Ängste durch den Krieg oder einfach den anstrengenden Alltag. Um wieder Kraft zu schöpfen und dem entgegenzuwirken, haben wir ein neues Angebot mit Yogakursen für Jede*n erarbeitet. Egal ob jung oder alt, sportlich oder ruhig, morgens oder abends.

Im Mai und Juni gibt es drei kostenlose Probetermine am Freitagmorgen. Hier wird Meike Astor Hatha-Yoga für Anfänger unterrichten. Langfristig ist dieser Kurs als Präventionskurs nach § 20 SGB 2 geplant (Erstattung durch die Krankenkassen möglich).

Im Juli folgt dann ein Sommer-Special mit der Yoga-Lehrerin Margit Driftmeier. Dies steht unter dem Motto „die Sommerzeit

beleben - Körper und Geist in Einklang bringen“.

Stabilität für Nacken und Rücken mit Hilfe von Yoga gibt es bei den Wirbelsäulenkursen von Karin Koslowski. Diese beginnen nach den Sommerferien. Und für diejenigen, die es sportlich mögen, bietet Sarah Voiß ab August „Workout meets Chillout“ an. Eine wunderbare Mischung aus Entspannungs- und Bewegungseinheiten wie Yoga und Pilates, aber auch Meditationen und Entspannung. Alle Kurse werden von erfahrenen und lizenzierten Yoga-Lehrer*innen/Übungsleiter*innen durchgeführt und finden in Gummersbach im Ortsteil Veste statt. Hier erwartet die Teilnehmer*innen ein moderner, harmonischer und lichtdurchfluter Raum mit ausreichend Parkmöglichkeiten.



Foto: LSB NRW / Michael Stephan

VORGEZOGENER REDAKTIONSSCHLUSS

Liebe Leser/-innen und Inserent/-innen, aufgrund des bevorstehenden Feiertags (Pfingstmontag) ziehen wir den Redaktionsschluss vor.

**Redaktionsschluss für (Kw 23)
Do., 02.06.2022 / 10 Uhr**

