



*Auch Taiji- und Qigong-Kurse werden vom VfL Lichtenrade erfolgreich angeboten, jetzt kommt Hatha-Yoga hinzu.*

Lichtenrade

## VfL erweitert Angebot um Hatha-Yoga-Kurs

Der VfL Lichtenrade hat sein sportliches Angebot erneut erweitert, diesmal um Hatha-Yoga

In 11 Abteilungen bietet der Traditionsverein VfL Lichtenrade seit jeher ein umfangreiches und vielfältiges Sportangebot für alle Altersgruppen an. Ergänzt wird das breite Spektrum durch Kurse, die im Vereinsheim am Kirchhainer Damm 68 abgehalten werden.

Ab 6. Januar startet jetzt ein neuer Hatha Yoga-Kurs. Immer montags von 18.30 Uhr bis 20 Uhr wird Yogi Marathoni ein kraftvolles Yoga für Körper und Geist anleiten, das auf die Bedingungen der modernen Zivilgesellschaft und seiner gesundheitlichen Herausforderungen abgestimmt ist. Dabei sind auch Anfänger herzlich willkommen.

Alle Interessierten können zur Einführung an einer kostenfreien Probestunde teilnehmen. Vom 6. Januar bis zum 24. Februar wird der Kurs zum Einführungspreis von nur 35,00 Euro angeboten. Vielleicht ist das noch eine Idee für ein schönes Weihnachtsgeschenk? Danach können 10er-Karten zum Preis von 70,00 Euro erworben werden, die jeweils drei Monate gültig sind. Die erforderlichen Yogamatten werden vom Verein gestellt.

Schon seit vielen Jahren werden im Übungsraum des Vereinsheims Taiji- und Qigong-Kurse abgehalten, die mit vielfältigen Variationen zur Steigerung der Beweglichkeit und des Bewusstseins für die Belange des eigenen Körpers beitragen. Auch für

Untrainierte sind die Übungen leicht zu erlernen. Es werden verschiedene Qigong- und Taiji-Formen angeboten, auch mit Fächer, Schwert und Stock.

Großen Anklang findet bei Kids und Teenies auch Hip-Hop. Trainerin Hannah achtet darauf, dass mit Spaß neue Schritte beim Warm-up, also nebenbei, erlernt und so die Grundlagen von Grooves und mehr gelegt werden. Hierfür sucht Hannah Songs mit gutem Beat und positiver, starker Message aus. Und das immer mittwochs im Vereinsheim ab 18



Uhr für Kinder ab 9 Jahren und im Anschluss daran ab 19 Uhr für Jugendliche ab 13 Jahren. Die Anforderungen werden dabei an die Fähigkeiten der teilnehmenden Kids und Teenies angepasst. Auf freiwilliger Basis wird das Erlernte gelegentlich auch bei Auftritten präsentiert. Auch Hip-Hop kann in einer Probestunde kostenfrei und unverbindlich „abgecheckt“ werden.

**Hatha Yoga Kurs ab 6. Januar montags, 18.30 bis 20 Uhr**

**Info-Tel.: 030 744 04 77**

**Anm.: [info@vfl-lichtenrade.de](mailto:info@vfl-lichtenrade.de)  
[www.vfl-lichtenrade.de/](http://www.vfl-lichtenrade.de/)**

**Vereinsheim VfL Lichtenrade  
Kirchhainer Damm 68**