

## **SC Rot-Weiß Altenstadt lädt ein zum 2. Altenstädter Gesundheits-Talk**

Liebe Mitglieder,  
Liebe Freunde des Vereins,  
Liebe Interessierte an Sport- und Gesundheitsthemen,

hiermit laden wir zum 2. Altenstädter Gesundheits-Talk ein.  
Dieser findet am **Mittwoch, 26.03.2025 um 18:30 Uhr** im Schulungsraum der Malteser Hilfsdienst Wache in Altenstadt (Vogelsbergstraße 46) statt.

Nach dem erfolgreichen Start der Vortragsreihe widmen wir uns an diesem Abend dem Thema Yoga und erfahren, wie dieser großartige Sport auch die Gesundheit positiv beeinflusst.

### **Programm:**

1. Begrüßung  
Sven Schöning, 1. Vorsitzender SC Rot-Weiß Altenstadt e.V.
2. 2. Altenstädter Gesundheitstalk der Abteilung „Gesundes Altenstadt“  
„Yoga - Zwischen Sport, Gesundheit und Tradition“  
Impulsvortrag von Jarah Fröhlich, Hatha Yoga Lehrerin
3. Fragerunde und Austausch

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Gerne können weitere Interessierte (auch Nichtmitglieder) die Veranstaltung besuchen. Wir freuen uns auf einen informativen Abend mit guter Beteiligung und interessantem Austausch.

Der Vorstand  
SC Rot-Weiß Altenstadt e.V.

Die neue Abteilung „Gesundes Altenstadt“ veranstaltet mit dem Altenstädter Gesundheits-Talk ein monatliches Vortragsformat zu verschiedenen Gesundheitsthemen mit Sportbezug. Über Themen und Termine (i.d.R. 4. Mittwoch des Monats) informieren wir immer zeitnah.

### **Besuchen Sie uns**

**auf unserer Homepage: [www.sc-rotweiss.de](http://www.sc-rotweiss.de)**

**auf unserem Facebook-Kanal: SCRW**

**oder in unserem Gerätepark mit angeschlossenem Kursraum**

**in der Vogelsbergstraße 10-12 (über Spielwaren Eberhardt) in 63674 Altenstadt**

**Kontaktieren Sie uns per Mail an: [info@sc-rotweiss.de](mailto:info@sc-rotweiss.de)**

**oder telefonisch unter:**

**0170-4870809 (Sven Schöning, 1. Vorsitzender)**

**0179-5942141 (Wolfgang Knorn, 2. Vorsitzender)**

### **Unsere Vision:**

Wir sind ein offener Sportverein, der Menschen zusammenbringt, um gemeinsam innovative Wege im Gesundheitssport zu gehen. Unser Ziel ist es, eine aktive und gesunde Gemeinschaft zu fördern, in der jeder willkommen ist. Durch kreative Ansätze inspirieren wir unsere Mitglieder, aktiv zu bleiben und ihre sportlichen und gesundheitlichen Ziele zu erreichen. Gemeinsam schaffen wir einen Raum für innovative Sportkultur, die Gesundheit und Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellt.

## **2. Gesundheitstalk der Abteilung „Gesundes Altstadt“**

Mittwoch, 26.03.2025 - Malteser Hilfsdienst Wache Altstadt



### **„Yoga - Zwischen Sport, Gesundheit und Tradition“**

Impulsvortrag von und mit Jarah Fröhlich, Hatha Yoga Lehrerin

Yoga ist weit mehr als nur körperliche Bewegung – es vereint Bewegung, Atem, mentale Gesundheit und jahrhundertealte Tradition. In diesem Vortrag beleuchten wir die verschiedenen Facetten des Yoga: von seinen Ursprüngen in der indischen Philosophie über seine gesundheitlichen Wirkungen bis hin zu modernen Interpretationen als Fitness- und Entspannungstraining. Dabei werfen wir einen Blick darauf, wie Yoga Körper und Geist in Einklang bringt und welche Bedeutung es heute in unserer Gesellschaft hat, sowie Yoga als allumfassenden Lebensstil um körperliches wie mentales Wohlbefinden zu steigern.

Selbstverständlich bleibt im zweiten Teil des „Altstädter Gesundheits-Talks“ genügend Zeit für einen persönlichen Austausch der Besucherinnen und Besucher mit der Vortragenden dieser Veranstaltung. Nutzen Sie das kostenfreie Informationsangebot mit ausreichend Zeit für persönliche Fragen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Gerne können weitere Interessierte (auch Nichtmitglieder) die Veranstaltung besuchen.

**Vortragsreihe: „Altstädter Gesundheits-Talk**

**Veranstalter: SC Rot-Weiß Altstadt e.V.**

**Abteilung „Gesundes Altstadt“**

**Termin: 4. Mittwoch des Monats (außer im Dezember) 18:30 Uhr**

**Nächster Gesundheitstalk: Mittwoch, 26.03.2025**

**Veranstaltungsort: Schulungsraum der Malteser Hilfsdienst Wache**

**Vogelsbergstraße 46 63674 Altstadt**

**Parken: Großer Parkplatz vor der Altstadthalle**

Unsere Vision:

Wir sind ein offener Sportverein, der Menschen zusammenbringt, um gemeinsam innovative Wege im Gesundheitssport zu gehen. Unser Ziel ist es, eine aktive und gesunde Gemeinschaft zu fördern, in der jeder willkommen ist. Durch kreative Ansätze inspirieren wir unsere Mitglieder, aktiv zu bleiben und ihre sportlichen und gesundheitlichen Ziele zu erreichen. Gemeinsam schaffen wir einen Raum für innovative Sportkultur, die Gesundheit und Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellt.