

09.12.2025

## **!!! Ab Januar wieder: Yoga mit Tina !!!**

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

hiermit laden wir zu unserem neuen Yogakurs „Stretch & Relax“ ein.

**Einheiten:** 8  
**Start:** Montag, 5.1.2025  
**Uhrzeit:** 17:00 - 18:30 Uhr  
**Weitere Termine** (immer montags): 12.1. / 19.1. / 26.1. / 2.2. / 9.2. / 16.2. / 23.2.  
**Ort:** SCRW-Kursraum (Vogelsbergstr. 10-12 über Spielwaren Eberhardt)  
in Altstadt

Das Kursformat der aktiven Yogaeinheit bietet neben verschiedenen Asanas auch Anteile von Yin-Yoga, Feldenkrais, Stretching und Relaxation.

**Wirkungen:** Selbstwahrnehmung verbessern und Schmerzreduktion bei allgemein als leicht und angenehm empfundenen Bewegungen.

**Anmeldung:** per E-Mail an [info@sc-rotweiss.de](mailto:info@sc-rotweiss.de) über unsere Homepage  
oder telefonisch: Sven Schöning 0170-4870809

**Kosten:** Vereinsmitglieder 55,00 €  
Nicht-Mitglieder 95,00 €

Bitte eine (Yoga-)Matte und eine Decke mitbringen. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.

Wir freuen uns sehr über das neue Yoga-Angebot und hoffen auf eine rege Teilnahme.

Der Vorstand  
SC Rot-Weiß Altstadt

### 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.