



Gestärkt und entspannt in den Herbst

Um flexibel, stark und entspannt zu bleiben oder zu werden, bietet der TV 1883 Bischofsheim verschiedene Präventionskurse an, die durch die Krankenkasse bezuschusst werden können. Die Teilnahme erfolgt innerhalb eines Zeitraumes von 10 aufeinander folgenden Wochen ab Kursbeginn.

Mit einer privat finanzierten 10-er Karte des TV 1883 Bischofsheim ist der Einstieg in den laufenden Kurs jederzeit möglich.

Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich bitte an:

Per E-Mail an: sport.erwachsene@tv-bischofsheim.de

Per Telefon: 06144-970213

Sanftes Yoga

Dieser Yoga Kurs beginnt am Dienstag, 14.10.2025 um 09:00 Uhr.

Wir unterrichten sanftes Yoga für alle Altersgruppen und praktizieren fließende und verweilende Körperübungen, sanfte Atemübungen, Entspannung und Meditation. Das behutsame Ausführen der vielfältigen und ganzheitlich wirkenden Übungen schult die Wahrnehmung und Pflege des Körpers und Geistes. Die Gewöhnung an diese heilsame Achtsamkeit verhilft uns zu einer Gesundheit auf allen Ebenen.

Hatha Yoga

Wir starten mit 2 Hatha Yoga Kursen: am Montag, 6.10.2025 um 19:30 Uhr und
am Samstag, 18.10.2025 um 08:00 Uhr.

In diesem Yoga Kurs praktizieren wir mobilisierende Übungen und Sonnengrüße in verschiedenen Variationen, die den Körper beleben. Fließende und verweilenden Übungen kräftigen und dehnen sanft die Muskeln und fördern Koordination und Gleichgewicht.

Beckenbodengymnastik

Unser Kurs beginnt am Donnerstags, 16.10.2025 um 14:30 Uhr.

In allen Lebensphasen gibt es vielfältige Umstände, die den Beckenboden überlasten, schwächen oder verspannen: Stress, hormonelle Umstellungen, Gewebeschwäche, Schwangerschaft, Geburt, Haltungsschwächen, Übergewicht, Bewegungsmangel, aber auch dauerhafte körperliche Überanstrengung und chronischer Husten.

Diese ruhige, präventiv ausgerichtete Stunde mobilisiert, kräftigt und entlastet den Beckenboden gleichermaßen. Ergänzt wird die Stunde mit Übungen zur Stabilisation der Wirbelsäule.