Liebe Mitglieder, liebe Yoga-Interessierte,

Yoga ist besonders vorteilhaft für GolfspielerInnen, da es die Flexibilität, Balance und Körperwahrnehmung verbessert, was zu einer besseren Körperhaltung und einem flüssigeren Schwung führt. Zudem hilft es, Verspannungen zu lösen und die Muskulatur gezielt zu stärken, um Verletzungen vorzubeugen und die Leistung auf dem Golfplatz zu steigern.

Wir freuen uns sehr, euch mitzuteilen, dass die Yogastunden in unserem Golfclub nun in die 3. Runde gehen! Es werden 6 weitere Termine von Mai bis September angeboten, jeweils einmal im Monat, immer **sonntags von 10:30 bis 12:00 Uhr** im ehemaligen Pro-Shop (bei schönem Wetter auch auf der Wiese Biddersbacher Hof).

Hier die Termine:
18. Mai 2025 - 8. Juni 2025 - 6. Juli 2025 - 17. August 2025 - 21. September 2025

Kommt bitte in bequemer Kleidung und bringt eine Yoga- oder Gymnastikmatte sowie eine Decke mit, um euch während der Entspannungsphasen zudecken zu können. Da die Teilnehmerzahl auf maximal 8 Personen begrenzt ist, empfehlen wir eine verbindliche Anmeldung. Solltet ihr einmal verhindert sein, bitten wir euch, rechtzeitig abzusagen, damit jemand anderes die Chance bekommt, teilzunehmen.

Die Kursgebühr beträgt 15 EUR pro 90 Minuten, die direkt nach der Stunde in bar zu bezahlen ist. Wie gewohnt erfolgt die Anmeldung durch Eintrag auf der ausgehängten Liste im Clubhaus oder über die WhatsApp-Gruppe "Meet&Greet".

Ich freue mich auf eure Teilnahme und auf viele entspannende Yogaeinheiten.

Bis bald, herzliche Grüße und Namasté!
Annette Friedl