

## **Bericht der Yoga-Gruppe des FC Ohrum zur JHV vom 25.01.2020**

Die Yoga-Gruppe im FC Ohrum existiert seit 2011 mit einer variablen Teilnehmerzahl von 6 bis 15 Personen. Die Übungsabende, für die ein Zusatzbeitrag erhoben wird, finden jeweils Montag in der Zeit von 19.30 bis 21.00 Uhr statt und werden von einer ausgebildeten Yoga-Lehrerin geleitet.

Gelehrt wird Hatha-Yoga. Hatha lässt sich mit kraftvoll und bewusst übersetzen. Die Übungseinheiten setzen sich aus Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken zusammen. Festigung des Gleichgewichtssinns, Stärkung und Flexibilität der Muskeln sind das Ziel.

Einen besonderen Schwerpunkt bilden Rückenübungen und alle Übungen, die Alltagsfehlhaltungen entgegen wirken.

Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer aller Altersgruppen sind immer willkommen.

Christine Hille