



KSC Isartal e. V.

GESUNDHEITSSPORT

Gewerbestraße 1 - 84183 Niederviehbach - Telefon 08702 3319
Homepage: www.ksc-isartal.de - email: KSCI.ZENbo@t-online.de



Kursangebote ab JANUAR 2025

„ FREIRAUM „

Tiefe Entspannung und ein Ankommen bei Dir selbst



Kursleitung: **Jasmin Lang**

Achtsamkeitstrainerin Meditationslehrerin Advanced

ZENbo® Balance Trainerin Med. QiGong Trainer (MQT) YinYoga Lehrerin (YACEP®)

Trainer C und B Prävention Haltung und Bewegung / Entspannung PME Kursleiterin

Ausgezeichnet mit dem Gesundheitssiegel des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) und dem Zertifikat der Kooperation der gesetzlichen Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Yin Yoga (YACEP®)

Ermögliche Dir mehr Freiraum für deine persönlichen Bedürfnisse. YinYoga ein ruhiger und meditativer Yoga-Stil für eine bewusste Auszeit für Körper, Geist und Seele. Im Gegensatz zu dynamischen Yoga-Stilen, bei denen die Bewegungen oft fließend und energiegeladen sind, folgt YinYoga den drei Prinzipien

„ **Haltung finden – still werden und verweilen** „

Das bedeutet, dass die einzelnen Asanas für längere Zeit (3 – 5 Min.) gehalten werden. Die passiven Dehnungen haben einen positiven Effekt auf die tiefer liegenden Gewebeschichten und insbesondere auf die Faszien. Die Beweglichkeit wird gefördert, der Energiefluss harmonisiert und ein Zustand tiefer Entspannung wird erreicht.

Ort: Übungsraum, Gewerbestraße 1, 84183 Niederviehbach
Kursbeginn: Freitag, den 31. Januar 2025 bis 21. März 2025, 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr
Gebühr: 99 Euro (8 x 60 Minuten) – Mitglieder erhalten 20 % Nachlass
Ausfallzeiten: keine

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Handtuch und Decke, kleines Kissen, Getränk (unzerbrechlicher Behälter)

INFO / Anmeldungen ab sofort beim Training, per Email, telefonisch oder <https://www.ksc-isartal.de/Gesundheitskurse>
Der Veranstalter/Ausrichter übernimmt keine Haftung für Personen- und Sachschäden.
Mit der Anmeldung ist die Kursgebühr zu entrichten und erkennen diesen Haftungsausschluss an.
Bei Nichtteilnahme verfällt die Gebühr. Ein Übertrag ist nicht möglich. Hygienevorschriften beachten.

KampfSPORTCenterIsartal

Gewerbestraße 1 - 84183 Niederviehbach - Telefon 08702 3319
Homepage: www.ksc-isartal.de email: ksci.vorstand@t-online.de

Unsere Kursangebote ab JANUAR 2025

Anmeldeformular: (zutreffendes bitte ankreuzen)

Kurs: Yin Yoga (YACEP®) (8x60 Min.) - Freitag, 31.01.25 - 21.03.25, 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Ausfallzeiten: keine

KSC Isartal - Mitgliedschaft besteht (24 € Jahresmitgliedschaft – Mitglieder erhalten 20 % Nachlass)

Name: _____ Vorname: _____

Geburtsdatum: _____ Email: _____@_____

Anschrift: _____

Erreichbarkeit/Telefon: _____ (falls Verständigung erforderlich /z.B. Ausfall)

Lehrgangsgebühr:

BAR:

Bin mit einer **SEPA - LASTSCHRIFT** einverstanden:

Bankverbindung:
Unsere Gläubiger-ID: **DE54ZZZ00000112196**. Ihre Mandanten-ID wird Ihnen gesondert mitgeteilt.

Bank: _____

Bankleitzahl / IBAN: DE _ _ _ _ _

Konto / BIC: _____

Datenschutzbestimmung: Gemäß der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) vom 25.05.18 stimme ich dem zu, das der Verein oben erfasste persönliche Daten zum Zwecke der Mitgliederverwaltung und für vereinsinterne Informationen verwenden darf. Dies kann ich jederzeit widerrufen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte wird untersagt.

Unterschrift der Teilnehmer(in)/Kontoinhaber(in)
(Zutreffendes ankreuzen – mehrfach Anmeldungen möglich – verbindliche Kursanmeldung)