



# Taekwondo Union Baden-Württemberg e.V.

Mitglied in der Deutschen Taekwondo Union e.V.

Mitglied im Landessportverband Baden-Württemberg e.V.

Fachverband im Württembergischen Landessportbundes e.V.

Fachverband im Badischen Sportbund Nord e.V.

Fachverband im Badischen Sportbund Freiburg e.V.

## Frauenlehrgang der TUBW

Liebe Sportlerinnen und Trainerinnen,

dieser Lehrgang gibt einen kleinen Einblick in das sehr vielfältige Yoga. Im Mittelpunkt steht dabei die Verbesserung der Flexibilität sowie das Lösen von Verspannungen auf körperlicher und geistiger Ebene. Im Anschluss an die Yoga-Einführung erwartet euch ein spezifisches Koordinations- und Krafttraining. Beide Einheiten sind für alle Alters- und Fitnessgrade geeignet.

- Teilnehmer:** Sportlerinnen/Trainerinnen der TUBW-Mitgliedsvereine
- Referenten:** Christiane Havenith, Inhaberin Yogastudio Fuß über Kopf, Yogalehrerin  
Helene Kohlöffel, Damenreferentin der TUBW
- Ort:** Fuß Über Kopf – Yogastudio  
Bismarckstr. 55/1  
70197 Stuttgart
- Datum:** **Samstag, 20. November 2021**
- Uhrzeit:** 12:00 - 16:00 Uhr
- Anmeldeschluss:** **Sonntag, 31. Oktober 2021**
- Lehrgangsgebühr:** 20,- €
- Anmeldung:** An Helene Kohlöffel, 0178 5004528, [helene-kohloeffel@gmx.de](mailto:helene-kohloeffel@gmx.de) bitte mit Angaben von: Vor- und Nachname, Verein, E-Mail und Alter
- Corona-Hinweis:** **Momentan gelten die 3 G-Regeln!**
- Haftung:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung für Personen-/Sachschäden.

Sportliche Grüße

Helene Kohlöffel  
Damenreferentin der TUBW