



**Noch 7 Wochen bis Weihnachten! Zeit, die man/frau sinnvoll nutzen kann z.B. mit Sport! Die Kooperation zwischen dem ATV und Spiridon geht weiter - Ressourcen nutzen, gemeinsam Sport treiben ist das Ziel.**

Am 07.11.2017 startet wieder ein neuer Kurs „Yoga meets Jogging“ um 19.45 Uhr an der Jahnhalle am Lippspieker. Der Kurs beinhaltet 7 Trainingstermine, jeweils dienstags bis zum 19.12.2017. Alle Termine sind auf der Homepage zu finden. Nach Beendigung dieses Kurses besteht die Möglichkeit, den Kurs fortzusetzen.

Geplant sind wieder zwei Laufgruppen: „Laufen für Anfänger“ und „Laufen für Individualisten“. In der Anfänger-Gruppe werden die Teilnehmer ans Laufen herangeführt, so dass sie nachher in der Lage sind, längere Zeit „ohne zu Schnaufen“ durchzulaufen.

Gleichzeitig können in der Individualisten-Gruppe auch schnellere Teilnehmer laufen, so dass nach dem gemeinsamen Start beide Gruppen sich um 20.30 Uhr an der Jahnhalle treffen und gemeinsam in die Yoga-Stunde gehen. Auch hier sind die Übungen so ausgelegt, dass sowohl für Yoga-Neulinge als auch für Yoga-Experten was dabei ist. Neben der Steigerung der Kondition wird mit der Yoga-Einheit der Körper durch Kräftigungs- und Stretching-Übungen in Form gebracht.

Für die ambitionierten Wettkampf-Läufer bietet Spiridon dienstags ab 18.30 Uhr ein Intervall-Training mit Lauf ABC auf dem Sythener Sportplatz, Brinkweg an. Auch diese Laufeinheit ist in Kombination mit dem Yoga-Kurs möglich.

Zunächst sind sowohl für die Jogging-Einheit als auch für Yoga-Einheit nur 45 Minuten (also insgesamt 90 Minuten) geplant, um die Teilnehmer nicht zu überfordern. Eine abschließende Entspannungsphase rundet die Trainingseinheit ab.

Der Kurs „Yoga meets Jogging“ kostet für Nicht-Mitglieder 42,00 € und für Mitglieder (ATV / Spiridon) 21,00 €. Anfängern wird ein ärztlicher Check-Up empfohlen.

Weitere Informationen und Anmeldung bei Petra Völker, Tel. 949290 oder unter [sportmanagerin@atv-haltern.de](mailto:sportmanagerin@atv-haltern.de)