

## Beiträge

## weitere Vereinsangebote

**Infos unter:**  
geschaeftsstelle@sg-kaarst.com

Monatlicher Beitrag:  
Yoga 21,00 €

Aufnahmegebühr (einmalig):  
Abteilungswechsel je: 20,00 €  
10,00 €

- Aikido
- Badminton
- Basketball
- Boxen
- Einrad
- Fechten
- Fitness-Studio
- Fußball
- Judo
- Handball
- Karate
- Kickboxen
- Kinderturnen
- Klettern
- Kunstturnen
- Leichtathletik
- Mutter-Vater-Kind-Turnen
- Outdoor-Training
- Radsport
- Rehasport
- Schach
- Schwimmen
- Sportabzeichen
- Sport für Jung und Alt
- Tanz
- Tauchen
- Tennis
- Tischtennis
- Volleyball
- Yoga für Kinder

Die spätesten **Kündigungstermine** sind der 31. Mai, wirksam zum 30. Juni, bzw. 30. November, wirksam zum 31. Dezember. Wir akzeptieren nur schriftliche Kündigungen per Post, Fax oder Email. Es gilt der Eingangsstempel bzw. das Empfangsdatum.

- Alle aufgeführten Beiträge sind **inkl. Vereinsgrundbeitrag**.
- Bei bereits vorhandener Mitgliedschaft wird der Vereinsgrundbeitrag nur einmal berechnet und die Aufnahmegebühr entfällt.
- Vereinsgrundbeitrag:  
Erwachsene 7,75 € mtl., Kinder 4,50 € mtl.
- Die erste Abbuchung erfolgt anteilig zum folgenden 1. eines Monats nach Eintritt in den Verein; danach **halbjährlich** jeweils zum 1.1. / 1.7. eines Jahres.

Sportgemeinschaft Kaarst e. V.  
Pestalozzistraße 3 a | 41564 Kaarst  
Telefon 02131 51267-30 | Fax 02131 51267-51  
info@sg-kaarst.com | www.sg-kaarst.de



# Yoga

## für Kinder



Tel. 02131 51267-30  
www.sg-kaarst.de

### Donnerstag

Uhrzeit 15.00 – 15.45 Uhr 5 – 9 Jahre

Ort Sportzentrum Kaarst-Mitte,  
Pestalozzistraße 3 a

Trainerin Nicole

Kurs findet nur außerhalb der Schulferien statt.

- **Entspannung lernen:** Kinder lernen auf spielerische Art und Weise Atemübungen und Entspannungstechniken kennen. Die Kinder erfahren Entspannung im Kontext von Anspannung, als Gegenstück dazu, als etwas, was zusammen gehört. Durch das Prinzip von Anspannung-Entspannung erschließt sich den Kindern ein universelles Mittel zum „Abschalten“ bzw. zum „Umschalten“. Sie können so lernen, ihre Befindlichkeit selbst zu steuern. Und die Technik zur Entspannung muss gelernt werden. Dann jedoch wird sie – wie etwa Radfahren – nicht mehr verlernt. Gerade in der schnelllebigen Zeit schadet es nicht, von klein auf zu wissen, wie man Stress vorbeugen und abbauen kann.

- **Körperbewusstsein entwickeln:** Die gezielten Übungen verbessern die Haltung und die Motorik. Die Kinder entwickeln ein Gefühl dafür, was ihrem Körper gut tut. Von dieser bewußten Körperwahrnehmung profitieren die Kinder auch im späteren Leben. Die spielerisch gestalteten Übungen des Kinderyogas verhelfen den Kindern zu einem stabilen körperlichen und psychischen Gleichgewicht.

- **Kreativität fördern:** Gemeinsam begeben sich die Kinder auf Phantasiereisen, die die Kreativität fördern und die Konzentration steigern.

- **Selbstvertrauen aufbauen:** Wer es schafft, die nicht immer nur einfachen Körperübungen auszuführen, darf stolz auf sich sein. Zum Beispiel stärkt der Baum die Balance und der Krieger das Selbstbewußtsein.

- **Muskulatur stärken:** Die Yoga Übungen verhelfen zu einer aufrechten Körperhaltung, die Koordination, Kraft und Ausdauer werden verbessert. Es verbessert die Motorik, das Körpergefühl und die Körperwahrnehmung. Die Muskulatur wird gedehnt und gestärkt, die Kinder werden kräftiger und flexibler.

- **Und das Gute:** Beim Yoga gibt es keinen Wettbewerb, also auch keinen Leistungsdruck



Anmeldungen  
per Mail an:  
[geschaeftsstelle@  
sg-kaarst.com](mailto:geschaeftsstelle@sg-kaarst.com)

## Wissenswert:

ab 5 bis 9 Jahre | Anfänger bis Fortgeschrittene | T-Shirt und Sporthose