

## Sparte Yoga 2022

<b>Berichterstatter</b>
Gabriele Donat
<b>Trainingstermine/-ort:</b>
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag in den Räumen des Rheinpark-Gebäudes (Yoga-Raum)
<b>Bestandsentwicklung:</b>
2016: 12 Teilnehmer
2017: 24 Teilnehmer
2018: 39 Teilnehmer
2019: 40 Teilnehmer
2020: 46 Teilnehmer (coronabedingt wurden die Gruppen nicht mit neuen Teilnehmern aufgestockt)
2021: 49 Teilnehmer (+ 6 zusätzliche Teilnehmer, die am Auffrischkurs teilnehmen)
<b>2022: 49 Teilnehmer</b>
<b>Sportliche Aktivitäten:</b>
<p>Im Februar 2016 sind wir mit einem ersten Yoga-Kurs gestartet. 2017, 2018 und 2019 haben wir aufgrund der regen Nachfrage weitere Kurse eingerichtet.</p> <p>Zwei Kurse werden von unserer kompetenten Trainerin Janette-Mauksch-Bauer geleitet, die zwei anderen Kurse von unserer ebenfalls hervorragenden Trainerin Anja Fedeler. Beide Trainerinnen sind ausgebildete Yoga-Trainerinnen und verfügen über eine große Erfahrung als praktizierende Yoginis Sie führen uns stets sicher und gut gestimmt durch unsere Yoga- und Atemübungen sowie die anschließende Meditation.</p> <p>Alle vier Gruppen haben seinerzeit mit einfachen Übungen begonnen und praktizieren inzwischen anspruchsvollere und längere Übungseinheiten. Die positiven Veränderungen durch die verschiedenen Sonnengrüße, Streck- und Dehnungsübungen, Drehungen und viele weitere Übungen zeigen sich spürbar durch größere Flexibilität und Körperkraft. Die Fortschritte jedes Einzelnen sind ersichtlich.</p> <p>Beide Trainerinnen schaffen es auch immer, Neueinsteiger/Quereinsteiger in den drei Gruppen so zu integrieren, dass alle Yogis und Yoginis gerne und voller Motivation an den Yoga-Stunden teilnehmen.</p> <p>Die Yoga-Kurse findet ganzjährig – auch in den Schulferien – statt.</p> <p>Der Yoga-Kurs wird in Hybrid-Form angeboten; die max. Teilnehmerzahl im Yoga-Raum ist auf 12 Personen beschränkt.</p> <p>Im Herbst 2021 wurde ein Einführungskurs angeboten, der coronabedingt unterbrochen und in 2022 fortgeführt wurde; ein Teil der Teilnehmer wechselte im Anschluss in die bestehenden Yoga-Gruppen.</p> <p>Der Freitagkurs wurde aus zeitlichen Gründen der Trainerin im Oktober 2021 beendet. Der überwiegende Teil der Teilnehmer wechselt in die bereits bestehenden Yoga-Gruppen.</p>
<b>Ausblick für 2023</b>
Für März 2023 ist ein neuer Anfängerkurs am Dienstag Vormittag geplant.
<b>Spartenleitung:</b>
Gabriele Donat
Stellvertretung: Bärbel Busse