

Yoga Herbstkurs 2020 „Hatha Yoga 1“

09.09.2020 bis 02.12.2020 (in den Ferien – kein Kurs) in Büchenbach, 17:30-18:45 Uhr

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Hatha Yoga umfasst eine Reihe von Yoga Haltungen, die deinen Körper, deine Muskeln und deinen Geist stärken und ausrichten. „Hatha“ lässt sich mit „kraftvoll“ oder auch „bewusst“ übersetzen. Das perfekte daran ist, dass grundsätzlich jede Haltung mit großer Präzision angesagt wird und auf die möglichst exakte Ausrichtung geachtet wird. Somit jublieren die Gelenke und das Verletzungsrisiko wird minimiert. Dieses System funktioniert für Anfänger und Fortgeschrittene (unabhängig des Alters) gleichermaßen – also eine gute Möglichkeit für Yoga Anfänger, sich mit Yoga, seinen Effekten und verschiedenen Asanas vertraut zu machen.



Mein Name ist **Claudia Scharf**

Ich praktiziere Yoga privat seit über zwanzig Jahren und bin seit 2 Jahren als ausgebildete und zertifizierter **YOGA Lehrerin** tätig.

"Ich unterrichte das klassische **Hatha-Yoga** nach den universellen Ausrichtungs-prinzipien von **Anusara-Yoga** (nach John Fried).

- Bitte mitbringen:** Bequeme Bekleidung, Yoga praktiziert man barfuß (ohne Socken) und unbedingt mit Yogamatte (ist rutschfest)
- Hinweise:** 11 Einheiten zu jeweils 75 Minuten, Teilnahme nur am gesamten Kurs möglich.
- Kosten:** siehe Anmeldeformular
- Info:** bei Abt. Leiter Gymnastik Harald Heubusch Tel.: (0157 -86867827) E-Mail: TV21.Gymnastik@web.de
- Anmeldung:** schriftlich per E-Mail od. Post (alternativ unter www.tv-buechenbach.de)
- Ort:** Gemeinde Büchenbach, Rother Straße 8, im Bürgersaal
- Grobe Termine:** immer Mittwochs von 17:30 – 18:45 Uhr
09.09./16.09./23.09./30.09./07.10./14.10./21.10./28.10./11.11./25.11./02.12.2020
- Sonstiges:** Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen - Anmeldung bis spätestens 02.09.2020 erwünscht



Yoga Herbstkurs 2020 „Hatha Yoga 1“

09.09.2020 bis 02.12.2020 (in den Ferien – kein Kurs) in Büchenbach, 17:30-18:45 Uhr

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Hatha Yoga umfasst eine Reihe von Yoga Haltungen, die deinen Körper, deine Muskeln und deinen Geist stärken und ausrichten. „Hatha“ lässt sich mit „kraftvoll“ oder auch „bewusst“ übersetzen. Das perfekte daran ist, dass grundsätzlich jede Haltung mit großer Präzision angesagt wird und auf die möglichst exakte Ausrichtung geachtet wird. Somit jublieren die Gelenke und das Verletzungsrisiko wird minimiert. Dieses System funktioniert für Anfänger und Fortgeschrittene (unabhängig des Alters) gleichermaßen – also eine gute Möglichkeit für Yoga Anfänger, sich mit Yoga, seinen Effekten und verschiedenen Asanas vertraut zu machen.



Mein Name ist **Claudia Scharf**

Ich praktiziere Yoga privat seit über zwanzig Jahren und bin seit 2 Jahren als ausgebildete und zertifizierter **YOGA Lehrerin** tätig.

"Ich unterrichte das klassische **Hatha-Yoga** nach den universellen Ausrichtungs-prinzipien von **Anusara-Yoga** (nach John Fried).

- Bitte mitbringen:** Bequeme Bekleidung, Yoga praktiziert man barfuß (ohne Socken) und unbedingt mit Yogamatte (ist rutschfest)
- Hinweise:** 11 Einheiten zu jeweils 75 Minuten, Teilnahme nur am gesamten Kurs möglich.
- Kosten:** siehe Anmeldeformular
- Info:** bei Abt. Leiter Gymnastik Harald Heubusch Tel.: (0157 -86867827) E-Mail: TV21.Gymnastik@web.de
- Anmeldung:** schriftlich per E-Mail od. Post (alternativ unter www.tv-buechenbach.de)
- Ort:** Gemeinde Büchenbach, Rother Straße 8, im Bürgersaal
- Grobe Termine:** immer Mittwochs von 17:30 – 18:45 Uhr
09.09./16.09./23.09./30.09./07.10./14.10./21.10./28.10./11.11./25.11./02.12.2020
- Sonstiges:** Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen - Anmeldung bis spätestens 02.09.2020 erwünscht

KURSANMELDUNG



Kurs: **Yoga Herbstkurs 2020 „Hatha Yoga 1“**

Kursgebühr*: 38 € für Mitglied 77 € für Nicht-Mitglied
*Herbstkurs mit 11 Einheiten zu jeweils 75 Minuten!

Kursstart: **09. September 2020**

Ort: Gemeinde Büchenbach, Rother Straße 8, im Bürgersaal
Grobe Termine: immer Mittwoch von 17:30 – 18:45 Uhr
09.09./16.09./23.09./30.09./07.10./14.10./21.10./28.10./11.11./25.11./02.12.2020
Sonstiges: Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen - Anmeldung bis spätestens 02.09.2020 erwünscht

Name: Vorname:
Straße: PLZ, Ort:
TV21-Mitglieds-Nr.: kein TV21-Mitglied Geb.-Datum:
E-Mail: Telefon:

Datenschutzrechtliche Einwilligung:

Ihre Angaben werden nur zum Zwecke der Kursabwicklung erhoben und genutzt.

Ich erkläre mich zudem einverstanden, dass der TV 21 Büchenbach meine Daten auch für weitere Einladungen ausschließlich zu seinen Veranstaltungen verwenden darf. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

SEPA Lastschriftmandat

Ich ermächtige den TV 21 Büchenbach e.V. (Gläubiger-ID: DE23 TVB 000 000 982 04) Zahlungen für den oben genannten Kurs mittels Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Die Gebühr wird 14 Tage vor Kursbeginn eingezogen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom TV 21 Büchenbach auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Bank: Kontoinhaber:

IBAN: BIC:

Adresse des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer):

Die Anmeldung wird nicht bestätigt. Bei Nichtstattfinden des Kurses werden Sie informiert. Eine kostenfreie Stornierung ist bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich, anderenfalls wird eine Bearbeitungsgebühr von 10.- € erhoben. Die Stornierung muss schriftlich erfolgen (gerne auch per Email an mailto: kontakt@tv-buechenbach.de). Eine Rückerstattung nach Kursstart ist nicht mehr möglich. Bei fehlerhaften Angaben der Bankverbindung oder nicht ausreichender Kostendeckung wird zusätzlich zur Kursgebühr eine Bearbeitungsgebühr von 10.- € fällig. Ich bin damit einverstanden, dass der Verein im Zusammenhang mit dem Kurs Fotos von mir veröffentlicht und diese ggf. an Print- und andere Medien übermittelt.

Hiermit melde ich mich verbindlich an.

Datum: Unterschrift:
(bei Minderjährigen Unterschrift Erziehungsberechtigter)

TV 21 Büchenbach e.V., Sportbereich Gymnastik, Postfach 1154, 91184 Büchenbach, Tel: 09171- 890306 oder Fax: 09171- 890307
E-Mail: kontakt@tv-buechenbach.de



TV 21 Büchenbach e.V.

Datenschutzerklärung

als Anlage zur Kursanmeldung von

(Name in Druckbuchstaben)

Bitte entsprechend ankreuzen.

- Ich willige ein, dass TV 21 Büchenbach e.V., als verantwortliche Stelle, die in der Kursanmeldung erhobenen personenbezogenen Daten, wie Namen, Vorname, Geburtsdatum, Adresse, E-Mail-Adresse, Telefonnummer und Bankverbindung ausschließlich zum Zwecke der Mitgliederverwaltung, des Beitragseinzuges und der Übermittlung von Vereinsinformationen durch den Verein verarbeitet und genutzt werden.

Eine Übermittlung von Teilen dieser Daten an die jeweiligen Sportfachverbände und den Bayerischen Landes-Sportverband e.V. (BLSV) findet nur im Rahmen der in den Satzungen der Fachverbände bzw. des BLSV festgelegten Zwecke statt. Diese Datenübermittlungen sind notwendig zum Zweck der Mitgliederverwaltung, zum Zwecke der Organisation eines Spiel- bzw. Wettkampfbetriebes und zum Zwecke der Einwerbung von öffentlichen Fördermitteln. Eine Datenübermittlung an Dritte, außerhalb der Fachverbände und des BLSV, findet nicht statt. Eine Datennutzung für Werbezwecke findet ebenfalls nicht statt.

Bei Beendigung des Kurses werden die personenbezogenen Daten gelöscht, soweit sie nicht entsprechend der steuerrechtlichen Vorgaben aufbewahrt werden müssen.

Neben dem Recht auf Auskunft bezüglich der zu seiner Person bei dem Verantwortlichen TV 21 Büchenbach e.V. gespeicherten Daten hat jeder Kursteilnehmer, im Rahmen der Vorgaben der DSGVO, das Recht, der Speicherung der Daten, die nicht im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben für bestimmte Zeiträume vorgehalten werden müssen, für die Zukunft zu widersprechen. Ferner hat der Kursteilnehmer, im Falle von fehlerhaften Daten, ein Korrekturrecht.

- Ich willige ein, dass TV 21 Büchenbach e.V. meine **E-Mail-Adresse** und, soweit erhoben, auch meine **Telefonnummer** zum Zwecke der Kommunikation nutzt. Eine Übermittlung von E-Mail-Adresse und Telefonnummer, wird weder an den BLSV oder die Fachverbände noch an Dritte vorgenommen.

- Ich willige ein, dass TV 21 Büchenbach e.V. im Zusammenhang mit dem Vereinszweck und satzungsgemäßen Veranstaltungen personenbezogene Daten und Fotos von mir veröffentlicht und diese ggf. an Print- und andere Medien übermittelt. Mir ist bekannt, dass ich jederzeit gegenüber dem Vorstand der Veröffentlichung von Einzelfotos und persönlichen Daten widersprechen kann. In diesem Fall wird die Übermittlung/Veröffentlichung unverzüglich für die Zukunft eingestellt. Etwa bereits auf der Homepage des Vereins veröffentlichte Fotos und Daten werden dann unverzüglich entfernt.

ORT

DATUM

X _____
Name in Druckbuchstaben und UNTERSCHRIFT