

Workshop: yoga.und.tennis

Übungen für ein gesundes Spiel und körperliche und mentale Stärke

In diesem Workshop kombinieren wir Yoga mit den Anforderungen des Tennisspiels. Du lernst, wie Yoga-Übungen dir helfen können, deine Flexibilität, Balance und Körperwahrnehmung zu verbessern. Und dabei gesund zu bleiben. Denn Yoga schützt vor Verletzungen, indem es die Muskulatur stärkt, die Gelenke mobilisiert und Verspannungen löst. Außerdem kannst du mit Yoga deine mentale Stärke und Gelassenheit trainieren. Tiefenentspannung und aktivierende und entspannende Atemtechniken runden die körperlichen Übungen ab.



Der Workshop ist für alle Erfahrungslevel geeignet, ob du gerade erst mit Tennis beginnst oder regelmäßig spielst. Ob du bereits Yogaerfahrung hast oder nicht.

Inhalt des Workshops:

- Yoga-Übungen, die speziell auf die Bedürfnisse beim Tennisspiel abgestimmt sind
- Steigerung der Flexibilität und Beweglichkeit
- Kräftigung der (Tiefen-)Muskulatur zur Vorbeugung von Verletzungen
- Ausgleich von einseitigen Belastungen
- Förderung der Regeneration
- Atemtechniken zur Förderung der Konzentration, Stressbewältigung und mentalen Stärke
- Übungen zur Förderung von Achtsamkeit, für mehr Fokus, Energie und Ruhe

Kosten:

35 Euro für Mitglieder des SV Blau-Gelb

39 Euro für alle anderen Interessierten

Termin:

Sonntag, 16.03.2025: 16.30-19.00 Uhr

Ort:

SV Blau-Gelb Darmstadt

Gymnastikraum im 2. Stock, Elisabeth-Selbert Str. 27, 64289 Darmstadt.

Mitbringen:

bequeme Kleidung, rutschfeste Matte (falls vorhanden), Tennisball

Infos und Anmeldung:

Hanna Wittstadt, zertifizierte Yogalehrerin und Hobbyspielerin

www.yoga-gruen-darmstadt.de

info@yoga-gruen-darmstadt.de