



# Familienportal „Guter Start NRW“

Herzlich Willkommen!

DETMOLD  
Kulturstadt  
im Teutoburger Wald

Alte Hansestadt Lemgo

KREIS  
LIPPE

## Yoga

Gruppenangebot

### Yoga

Mit gezielten Yoga-Übungen lassen sich Verspannungen im Rücken lösen und Schmerzen lindern. Mittlerweile wird Yoga als Sportart auch von Ärzten und Krankenkassen empfohlen, wenn es darum geht, den Rücken flexibel zu halten und zu stärken. Bei Rückenschmerzen hilft regelmäßiges Üben, um Leiden zu lindern und mit der Zeit sogar beschwerdefrei zu werden.

Hatha Yoga ist wohl der bekannteste Yogastil weltweit. Durch Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken wird die Muskulatur gekräftigt, die Flexibilität gesteigert und der Geist entspannt sich. Regelmäßiges Üben hat eine stressreduzierende Wirkung und verhilft zu körperlicher und mentaler Ausgeglichenheit.

Dieser Kurs ist, gem. § 20 SGB V, von der zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von allen Krankenkassen bezuschusst.

### Was?

#### Art des Angebots

Gruppenangebot

#### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

#### Kursleitung/Ansprechperson

Simone Wachtel

#### Zusätzliche Angebotssprachen

nein

#### Alter des Kindes

16 bis 18 Jahre, 18+ Jahre

Bundesstiftung  
Frühe Hilfen 

### Wann?

#### Termin(e)

Jeden Dienstag von 19:15 bis 20:15 und Mittwoch  
von 19:30 bis 21:00

#### Angebotstermin

Von 05.01.2024 ( Uhr) bis ( Uhr)

### Wo?

#### TV Horn-Bad Meinberg 1860/1907 e.V.

Mittelstraße 105  
32805 Horn-Bad Meinberg

 Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Ministerium für Kinder, Familie,  
Flüchtlinge und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## Anmeldung

### Anmeldung erforderlich

Ja

### Weitere Angaben zur Anmeldung

Telefon: [0 52 34 / 12 44 856](tel:052341244856)

Handy: [0176 84242410](tel:017684242410)

E-Mail: [vorstand@tvhbm.de](mailto:vorstand@tvhbm.de)

### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

### Kosten des Angebots

Ein Mitgliedsbeitrag ist zu zahlen

## Durchführende Organisation

### TV Horn-Bad Meinberg 1860/1907 e.V.

Mittelstraße 105  
32805 Horn-Bad Meinberg

### Name Kontaktperson

Simone Wachtel

### Email

[yoga@tvhbm.de](mailto:yoga@tvhbm.de)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

## Trägerschaft

### TV Horn-Bad Meinberg

Mittelstraße 105  
32805 Horn-Bad Meinberg

### Art des Trägers

Öffentlicher Träger

### Name Kontaktperson

Lara Sass

### Telefon

0176 84242410

### Email

[sass@tvhbm.de](mailto:sass@tvhbm.de)

### Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)