

**NTB-Turnkreis Verden**  
Korrespondenzanschrift  
**Kreisfachwart Gesundheitssport**  
**Tobias Woelki**  
**Lange Straße 11a**  
**28870 Ottersberg**

Email: [reha-sport1@gmx.de](mailto:reha-sport1@gmx.de)  
Telefon: 0171 2702688



**Fischerhude, den 26. 2. 2024**

## **Einladung und Ausschreibung „Yoga für das Immunsystem“**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Termin:</b>           | <b>Sonnabend, 16. März 2024, 10 bis 18 Uhr</b>  |
| <b>Ort:</b>              | Turnhalle des TSV Fischerhude-Quelkhorn,<br>Landstraße 4, 28870 Ottersberg-Fischerhude  |
| <b>Veranstalter:</b>     | NTB-Turnkreis Verden  |
| <b>Referentin:</b>       | DTB-Referentin Pritpal Kaur, Hamburg<br>Ausbilderin für den Deutschen Turnerbund (DTB) in der<br>DTB Yoga-Kursleiter und DTB Yoga-Lehrer – Ausbildung   |
| <b>Lehrgangsleitung:</b> | Tobias Woelki / Fachwart Gesundheitssport NTB-Turnkreis Verden  |
| <b>Anerkennung:</b>      | 8 LE für die 2. Lizenzstufe ÜL B „Sport in der Prävention“ –<br>Allgemeines Gesundheitstraining/Haltung & Bewegungen/Herz-<br>Kreislauftraining und ÜL B „Sport in der Rehabilitation“ - Sport bei<br>Wirbelsäulenerkrankungen/Sport bei Osteoporose. |
| <b>Verpflegung</b>       | Für ein Imbiss ist gesorgt  |

### **ACHTUNG !**

**Bei dieser Fortbildung wird empfohlen, dass Teilnehmende ihre eigene Yogamatte/Gymnastikmatte und eine Decke mitbringen.**

### **Zielgruppe:**

Übungsleitende mit einer B-Lizenz „Sport in der Prävention“ – Allgemeines Gesundheitstraining/Haltung & Bewegungen/Herz-Kreislauftraining und ÜL B „Sport in der Rehabilitation“ - Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen/Sport bei Osteoporose sowie Übungsleitende im Gesundheitssport und in der Rehabilitation, die sich mit dem Thema näher beschäftigen möchten.

### **Inhalt:**

Yoga und das Immunsystem sind eng miteinander verbunden, da regelmäßige Yoga-Praxis dazu beitragen kann, die Immunfunktion zu stärken und die allgemeine Gesundheit zu verbessern. Eine der wichtigsten Auswirkungen von Yoga auf das Immunsystem ist der Stressabbau. Chronischer Stress schwächt das Immunsystem, indem er die Produktion von Stresshormonen wie Cortisol erhöht, die eine Immunantwort des Körpers unterdrückt. Durch die Praxis von Yoga, kann der Stress reduziert werden, was wiederum das Immunsystem stärkt. Viele Yoga-Posen und Atemtechniken verbessern die Durchblutung im Körper.

# NTB-Turnkreis Verden

Korrespondenzanschrift

Kreisfachwart Gesundheitssport

Tobias Woelki

Lange Straße 11a

28870 Ottersberg

Email: [reha-sport1@gmx.de](mailto:reha-sport1@gmx.de)

Telefon: 0171 2702688



Eine gute Durchblutung sorgt für den effizienten Transport von Nährstoffen und Antikörpern zu den Zellen und Organen des Immunsystems, was seine Funktion unterstützt. Yoga kann auch den lymphatischen Fluss erhöhen, was zu einer effektiveren Entgiftung des Körpers führt. Das Lymphsystem spielt eine wichtige Rolle bei der Beseitigung von Toxinen und Krankheitserregern. Durch bestimmte Yoga-Posen, die den Druck auf die Lymphknoten erhöhen, kann die Entgiftung des Körpers gefördert werden. Die Fortbildung vermittelt in Theorie und Praxis den Zusammenhang zwischen Yoga und dem Immunsystem. Wir praktizieren dazu ausgewählte Asanas.

**Meldungen an:** [reha-sport1@gmx.de](mailto:reha-sport1@gmx.de)

**Meldeschluss:** **13. 2. 2024** / *Achtung begrenzte Teilnehmerzahl! Die Aufnahme erfolgt in der Reihenfolge der schriftlichen Eingänge. Es wird eine Bestätigung verschickt.*

**Lehrgangsgebühr:** Die Teilnahmegebühr beträgt 25,-€ pro Person für NTB-Mitglieder, für alle anderen 50,-€. Fahrkosten werden nicht erstattet. Vorherige Einzahlung nach Anmeldebestätigung erforderlich!

**Kontoinhaber:** Turnkreis Verden  
**IBAN:** DE57 2915 2670 0011 0111 11

**Mitbringen:** Schreibunterlagen, Turnschuhe, bequeme Bekleidung

Mit freundlichen Grüßen

Fachwart Gesundheitssport  
im NTB-Turnkreis Verden  
Tobias Woelki