

Jetzt durchstarten!

Bis bald!

Yoga für Starter + Refresher  
Einstieg in unser Yoga-Programm

Meine Buchungsdaten

Name, Vorname

Geburtsdatum

Anschrift

Mail

Kreditinstitut

IBAN

Ort, Datum

Unterschrift

Bahama-Sports - Heimat des BSC e.V.

OSNABRÜCK-Nahne

Im Nahner Feld 1, 49082 Osnabrück, 0541-55665


OSNABRÜCK-Lüstringen

Siemensstr. 9-11, 49086 Osnabrück, 0541-389966

OLDENBURG-Nadorst

Kreyenstraße 41, 26127 Oldenburg, 0441-9338070

[info@bahama-sports.de](mailto:info@bahama-sports.de) | Telefon: 0541-389966

 #bahamasports

 HANSEFIT

 **NTB**  
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

 **GYMWELT**  
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

 **Pluspunkt  
Gesundheit**  
DEUTSCHER TURNER BUND

Für Präventiv- und Rehasport:  
Von Krankenkassen anerkannt, von Ärzten empfohlen.

[www.bahama-sports.de](http://www.bahama-sports.de)



Yoga-Stile gibt es heutzutage viele. Bei uns erlernst Du

### Ashtanga Yoga

und die moderne Form des

### Power Yoga,

eine vereinfachte Weiterentwicklung des klassischen Ashtanga Stils.

Auf die richtige Haltung kommt es an. Alle Grundlagen werden einfach und verständlich vermittelt.



Unsere hochqualifizierten YogalehrerInnen sorgen für eine entspannte Atmosphäre und gehen auf individuelle Bedürfnisse ein.

## Yoga Starter

Kursbeginn jeweils zu Quartalsanfang,  
unverbindliche Schnupperstunde, 1+10 Einheiten,  
Anmeldung bis zur 3. Kursstunde

### OS-Nahne OS-Lüstringen OL-Nadorst

Montags,  
18:30 Uhr

Kursleitung:  
Joana Mählmann

Dienstags,  
17:30 Uhr

Kursleitung:  
Lysiane Roux

Montags,  
18:00 Uhr

Kursleitung:  
Andi Eker

In unseren Angeboten werden Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Durch die unterschiedlichen Faktoren wie Atemtechnik, Positions- und Bewegungsabläufe wird außerdem Stress reduziert und Ausgeglichenheit geschaffen.

Der Yoga-Starter-Kurs ist der perfekte Einstieg in unser abwechslungsreiches Yoga-Programm.



## Gutschein für Dich

Erlebe eine kostenlose Schnupperstunde  
(bitte mit Anmeldung in Deinem Bahama-Sports)

Bei einer Kursbuchung nach der ersten  
Schnupperstunde erhältst Du 10,- € Ermäßigung  
auf unsere hochwertige Yogamatte!

### Anmeldung zum Yoga Starter Kurs:

Ich entscheide mich für den Kursbeginn im folgenden Quartal (bitte wählen):

- 1. Quartal
- 2. Quartal
- 3. Quartal
- 4. Quartal

In nachstehender Filiale und zu folgender Zeit:

- OS-Nahne, montags 18:30 Uhr
- OS-Lüstringen, dienstags 17:30 Uhr
- OL-Nadorst, montags 18:00 Uhr

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt per SEPA-Lastschrift (Rückseite beachten) vor Kursstart:

- einmalig 55,-€ (für BSC-Mitglieder)
- einmalig 75,-€ (für Hansefit-Sportler)
- einmalig 150,-€ (für Gäste\*)

\*inkl. 3 Monate Gastmitgliedschaft: Nutzung aller Sportkurse, Kraftgeräte nach Einweisung durch eine:n Trainer:in und Besuch der Wellnessanlagen während der gesamten Kursdauer.