

## Jetzt durchstarten!

### Meine Buchungsdaten

Name, Vorname

Geburtsdatum

Anschrift

Mail

Kreditinstitut

IBAN

Ort, Datum

Unterschrift

Bis bald!

**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 | Telefon: 0541-389966**

 **#bahamasports**



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

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

**Yoga für Starter + Refresher**  
Einstieg in unser Yoga-Programm



# Neuer Kurs ab Januar

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 hoch qualifizierten 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

12.01.2026

montags

18:30 - 19:30 Uhr

mit Mayline Werner

### OS-Lüstringen

27.01.2026

dienstags

19:30 - 20:30 Uhr

mit Lysiane Roux



### OL-Nadorst

12.01.2026

montags

18:00 - 19:00 Uhr

mit 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.

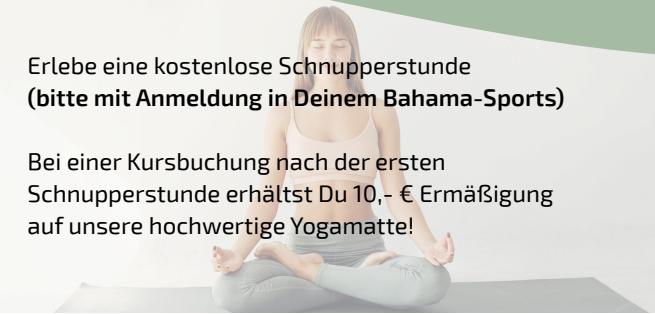
Der Yoga-Starter-Kurs ist der perfekte Einstieg in  
unser abwechslungsreiches Yoga-Programm.



# 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 19:30 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.