



## Liebe Mitglieder!

Wir freuen uns Euch mitteilen zu können, dass wir, der BBSV Salzburg, eine neue Sektion „Yoga“ gegründet haben.

Die Sektion Yoga bietet ab September 2023, wöchentlich am Montag von 18:00 Uhr bis 19:15 Uhr in der Turnhalle der allgemeinen Sonderschule (Schule unmittelbar neben dem BBSV – Platz, direkter Zugang möglich) den Kurs „Yoga für alle“ an!

### 1. Was bedeutet „Yoga für alle“:

Egal wie sportlich, oder wie alt Du bist, dieser Kurs bietet Dir die Möglichkeit, Deine körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und gleichzeitig innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.

Durch kraftvolle und bewusste Körperübungen (Asanas), Atem- und Achtsamkeitstechniken wirst Du Deine Flexibilität steigern, die Muskelbalance verbessern und deine Resilienz bezüglich Verletzungen und Stress steigern.

Der Kurs ist daher für JUNG und ALT geeignet!

### 2. Wann und wo findet der Kurs statt:

An Schultagen, jeden Montag von 18:00 Uhr bis 19:15 Uhr. Trainingszeit ca. 60 Minuten. Trainingsort ist die kleine Turnhalle der ASO Salzburg. Bei gutem Wetter wird, in der entsprechenden Jahreszeit, der Kurs auf unserer Sportanlage stattfinden. Der Zugang ist über dem BBSV Platz oder direkt über das Schulgebäude möglich (Adresse: Böhm-Ermolli-Straße 1, 5020 Salzburg).

### 3. Wer ist die Kursleiterin:

Das Yoga wird von einer professionellen Trainerin, die auch Sektionsleiterin ist, namentlich Selma BRENNER geleitet. Als langjährige Yoga-Trainerin und Ausbilderin hilft Selma Yoga-Interessierten, ihr Yoga und ihr Körperwissen zu vertiefen. Ihre Expertise sind die individuell richtige Körperausrichtung (Alignment) und Yoga für körperliche und emotionale Gesundheit. Weitere Informationen zu Selma findet ihr auf der Homepage: [www.yogaplace.at](http://www.yogaplace.at)

### 4. Gibt es eine günstige Schnuppermöglichkeit:

Ja, am 11.09.2023 bieten wir zur o.a. Uhrzeit eine günstige Schnuppermöglichkeit für Euro 4 pro Person (BBSV Mitglied) an! Das Schnuppertraining ist mit 25 Teilnehmer:innen begrenzt. Anmeldung bitte via E-Mail an: [yoga@bbsv-salzburg.at](mailto:yoga@bbsv-salzburg.at)

Die Schnuppermöglichkeit können auch nicht BBSV Mitglieder nutzen – hier wird jedoch ein Betrag von 7 Euro eingehoben.

Der weitere Kurs wird mit ca. 15 Personen abgehalten!

#### 5. Ab wann findet der reguläre Kurs statt:

Ab dem 18.09.2023 findet wöchentlich, nur an Tagen zu denen die Schule nicht geschlossen ist, der Kurs statt. Der *erste* Kurs endet mit 22.01.2023 und wird im Anschluss selbstverständlich bis Schulende fortgesetzt. Die Termine 22. Jänner 2024, 29. Jänner 2024 und der 5. Februar 2024 sind gegebenenfalls als Ausweichtermine, sollte Selma an einem Termin ausfallen, reserviert.

In den Sommermonaten werden wir ein maßgeschneidertes Angebot schaffen, so dass wir versuchen Yoga ganzjährig anbieten zu können.

#### 6. Was kostet eine Kurseinheit:

Ein Kurs (Beginn am 11.09.2023 und Ende am 22.01.2024 samt drei Ausweichterminen – ca. 15 Einheiten) kostet zusätzlich zum Grundmitgliedsbeitrag (mind. Zone 1) Euro 115,-. In diesem Preis ist die Kursleiterin sowie die Hallengebühr enthalten. Kann ein Kurs nicht besucht werden, kann der *konkrete Termin* auch einem anderen BBSV Mitglied (mindestens Zone 1) übertragen werden (siehe auch Punkt 7.).

Der Kurs kann ausschließlich von BBSV Mitgliedern, mit Zugehörigkeit ab der Zone I, gebucht werden.

#### 7. Was passiert, wenn man erkrankt:

Als Ersatztermine bietet Selma ihre direkten „Unternehmensyogastunden“, nämlich Mittwoch 08:00 Uhr - 09:15 Uhr oder Donnerstag 17:30 Uhr - 18:45 Uhr, an. Ein besonderes Service!

#### 8. Was benötige ich für den Kurs:

Entsprechende gemütliche Sportkleidung und eine eigene geeignete Yogamatte. Zum Schnuppertermin werden wir eine begrenzte Anzahl an Matten bereitlegen.

#### 9. Wo kann ich mich im Falle von weiteren Fragen hinwenden?

Die neue Sektion ist mit der E-Mail Adresse [yoga@bbsv-salzburg.at](mailto:yoga@bbsv-salzburg.at) erreichbar! Wir freuen uns euch konkrete weitere noch offene Fragen beantworten zu können.

#### 10. Kann der Kurs tageweise besucht werden?

Mit ca. 15 Teilnehmer:innen ist die optimale Teilnehmeranzahl erreicht. Wir werden allerdings auf Anfrage eine Whatsapp – Gruppe einrichten und dort bekannt geben, wenn auf Grund einer Abwesenheit ein Einzelbesuch möglich ist. Die Tagesgebühr beträgt Euro 15,-. Solltest Du Interesse haben, bitte eine E-Mail an [yoga@bbsv-salzburg.at](mailto:yoga@bbsv-salzburg.at) – wir nehmen Dich in der Whatsapp – Gruppe auf. Eine Teilnahmegarantie besteht selbstverständlich nicht.

11. Kann ich mir den Kurs bspw. mit meiner Frau/Mann oder Freund:in teilen?

Es besteht grundsätzlich die Möglichkeit, dass ein konkreter Termin an eine andere Person (jedoch nur an ein Mitglied des BBSV) übertragen wird. Ein Kurs kann daher auf verschiedene Mitglieder aufgeteilt werden, wobei nur die Weitergabe eines konkreten Termins zulässig ist.

### Anmeldung:

Vorweg: Die Aussendung geht an alle via Mail erreichbare Mitglieder des BBSV Salzburg. Das Interesse ist natürlich nicht abschätzbar!

Es besteht die Möglichkeit sich ab sofort jetzt *verbindlich* für den gesamten Kurs und/oder das Schnuppertraining anzumelden. Wer sich bereits jetzt für den gesamten Kurs anmeldet, kann das Schnuppertraining ohne weitere Gebühr besuchen!

### Wie erfolgt die Vergabe der Plätze:

Mit ca. 15 Kursanmeldungen ist der Kurs ausgebucht – wir *reservieren* die Plätze mit schriftlicher Anmeldung an [yoga@bbsv-salzburg.at](mailto:yoga@bbsv-salzburg.at) und **fixieren** die schriftliche Reservierung nach Zahlungseingang von längstens fünf Tagen!

Selbiges Vorgehen ist auch beim Schnuppertraining vorgesehen, heißt, dass mit schriftlichem Eingang der Platz reserviert und nach Zahlungseingang von längstens fünf Tagen der Schnupperplatz fixiert ist.

Da wir die Plätze nach dem Prinzip „first come, first serve“ vergeben, bitten wir euch mit der Zahlung solange zuzuwarten, bis wir die Platzreservierung bestätigen und einen Platz vorbehaltlich der termingerechten Zahlung zusagen können.

Wir bitten um Verständnis, dass nach Bestätigung (Zahlungseingang) eine Stornierung nur noch dann möglich ist, wenn wir einen Ersatz finden können!

**Kontonummer BBSV Salzburg:** AT09 4300 0054 9162 0000

Wir hoffen, dass wir viele Mitglieder für die neue Sektion begeistern können! Fragen und insbesondere Anmeldungen sind ab sofort an die E-Mail [yoga@bbsv-salzburg.at](mailto:yoga@bbsv-salzburg.at) möglich!

Wir bitten nochmals um Verständnis, dass die Teilnehmeranzahl begrenzt ist. Sobald der Kurs ausgebucht ist, werden wir euch selbstverständlich informieren!

Eure BBSV Geschäftsführung:

Thomas, Christian, Alfred, Gerald, Robert und Wolfgang