

AUSZEIT

Ihre **verbindliche** Anmeldung - Ihre Auswahl:

Bitte kreuzen Sie den Kurs Ihrer Wahl an. Nach Eingang Ihrer Anmeldung und der Kursgebühr erhalten Sie die entsprechende Anmeldebestätigung. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ & Ort

Geburtsdatum

Telefon

E-Mail

Mitglied SV 19 Straelen e.V

Ich willige ein, dass der SV 19 Straelen e.V. meine Kontaktdaten zum Zwecke der Kontaktaufnahme und Kommunikation speichert und verarbeitet. Die Datenschutzerklärung kann in der Geschäftsstelle des SV 19 Straelen eingesehen werden.

Ort, Datum

Unterschrift

Interesse? Fragen? Kein Problem.
Unsere Geschäftsstelle ist für Sie da.

SV 19 Straelen e.V.
Römerstraße 49 | 47638 Straelen

Telefon: 02834 / 70 35 30
Telefax: 02834 / 70 94 166
E-Mail: info@sv19straelen.de

Geschäftszeiten
Mo. - Fr.: 08:30 bis 13:00 Uhr
Do: 15:00 bis 18:00 Uhr

Volksbank an der Niers e.G.
DE 49 3206 1384 5101 5680 18
Sparkasse Rhein-Maas
DE 26 3205 1996 0000 1117 81

Gesundheitssport Prävention beim SV 19 Straelen

Auszeit

Stressbewältigung und Entspannung

Unser neuer Kurs im
Bereich Prävention - ab 40 Jahre

www.sv19straelen.de



KURSPROGRAMM 2019



AUSZEIT

Der richtige Umgang mit Stress und die Fähigkeit zu entspannen, werden für die Gesundheit immer wichtiger. Ziel dieses Kurses ist es durch Sport und Entspannung wieder zur inneren Ruhe zu finden.

- Spaß an Sport in der Gruppe
(im Sportstudio des SV 19 Straelen oder in der Natur)
- Krafttraining mit dem eigenen Körper und verschiedenen Geräten
- Schulung der Haltung und Bewegung
- Förderung der Beweglichkeit und Koordination
- Förderung der Ausdauer
- Life Kinetik (Gehirn- und Bewegungstraining)
- Gesprächs- und Reflexionsphasen
- Aufbau von Gesundheitswissen
(Puls messen, Pulskurven erstellen, Herzkreislaufsystem)
- Verhaltensmuster erkennen und brechen
- Stärkung der Widerstandskraft
- Erlernen von Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen
- Zeit für das eigene ich nehmen

Entspannung ist eine Kunst, die es zu erlernen gilt. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr körperliches und geistiges Wohl.

AUSZEIT

Stressbewältigung und Entspannung

Für Frauen und Männer ab 40 Jahre
Anfänger und Wiedereinsteiger
10 Einheiten à 75 Minuten

Sportstudio des SV 19 Straelen
DTB- Kursleiterin: Tina Stienen
Marienstraße 37
47638 Straelen

Kostenfrei für Mitglieder des SV 19 Straelen
Kursgebühr für Nichtmitglieder: 50€

Auszeit Kurs 1	22.01.2019 bis 26.03.2019 18:00-19:15 Uhr
Auszeit Kurs 2	22.01.2019 bis 26.03.2019 19:45-21:00 Uhr
Auszeit Kurs 3	30.04.2019 bis 09.07.2019 18:00-19:15 Uhr
Auszeit Kurs 4	30.04.2019 bis 09.07.2019 19:45-21:00 Uhr
Auszeit Kurs 5	17.09.2019 bis 03.12.2019 18:00-19:15 Uhr
Auszeit Kurs 6	17.09.2019 bis 03.12.2019 19:45-21:00 Uhr

AUSZEIT

Ihre Anmeldung - Ihre Auswahl: Bitte kreuzen Sie den Kurs Ihrer Wahl an. Nach Eingang Ihrer Anmeldung und der Kursgebühr erhalten Sie die entsprechende Anmeldebestätigung. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Anmeldeschluss ist vier Wochen vor Kursbeginn.

- Auszeit Kurs 1 22.01.2019 bis 26.03.2019
18:00-19:15 Uhr
- Auszeit Kurs 2 22.01.2019 bis 26.03.2019
19:45-21:00 Uhr
- Auszeit Kurs 3 30.04.2019 bis 09.07.2019
18:00-19:15 Uhr
- Auszeit Kurs 4 30.04.2019 bis 09.07.2019
19:45-21:00 Uhr
- Auszeit Kurs 5 17.09.2019 bis 03.12.2019
18:00-19:15 Uhr
- Auszeit Kurs 6 17.09.2019 bis 03.12.2019
19:45-21:00 Uhr

Anmeldung auf der Rückseite ausfüllen, abtrennen und in der Geschäftsstelle des SV 19 Straelen e.V. abgeben.

