

# Kleine Auszeiten

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. Bezahlung bei Anmeldung

Vorname

Nachname

Straße

PLZ & Ort

Geburtsdatum

Telefon

E-Mail

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](mailto: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

## Kleine Auszeiten

Tageskurse am Samstag

Unser neuer Kurs für Frauen  
und Männer ab 30 Jahre

[www.sv19straelen.de](http://www.sv19straelen.de)



KURSPROGRAMM 2020



# Kleine Auszeiten

## Nimm dir Zeit für Dich ...

In unserer heutigen Gesellschaft sind Zeitdruck, Stress und ständige Hektik immer häufiger Ursachen für physische und psychische Erkrankungen. Deshalb ist es umso wichtiger, sich Auszeiten zu nehmen und sich richtig zu entspannen.

Ziel dieses Kurses ist es, Möglichkeiten kennenzulernen mit Stress besser umzugehen und einen achtsamen, behutsamen und wohlwollenden Umgang mit sich selbst zu lernen.

Die Teilnehmer/innen erhalten hilfreiche Impulse, um im Alltag und in stressigen Situationen besser zurechtzukommen. Unter anderem wird das neue Sportangebot „AROHA“ (übersetzt aus dem Maori: LIEBE) vorgestellt.

### ... für Deine Gesundheit, Körper, Geist und Seele.

Veranstaltungsort: Jo`s Fitness  
Geldernerstr. 25 | 47638 Straelen  
Kursgebühr: 25€ | Für Frauen und Männer ab 30 Jahre

Auszeit Kurs 1	07.03.2020
	14:00-18:00 Uhr
Auszeit Kurs 2	27.06.2020
	14:00-18:00 Uhr
Auszeit Kurs 3	12.09.2020
	14:00-18:00 Uhr

# Kleine Auszeiten

## Eine wundervolle Reise zu Dir selbst.

Ständige Reizüberflutung und das Tempo unserer globalisierten Welt kann unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele aus dem Gleichgewicht bringen.

Der Fokus des Kurses liegt auf Körperwahrnehmung und Entspannung. Zur Ruhe kommen, den Moment genießen, Selbstfürsorge.

Unter anderem wird das neue Sportangebot „AROHA“ (übersetzt aus dem Maori: LIEBE) vorgestellt.

### Gönne Dir eine „kleine Auszeit“ in der Vorweihnachtszeit

Veranstaltungsort: Jo`s Fitness  
Geldernerstr. 25 | 47638 Straelen  
Kursgebühr: 25€ | Für Frauen und Männer ab 30 Jahre

Auszeit Kurs 1	28.11.2020
	14:00-18:00 Uhr
Auszeit Kurs 2	05.12.2020
	14:00-18:00 Uhr
Auszeit Kurs 3	12.12.2020
	14:00-18:00 Uhr
Auszeit Kurs 4	19.12.2020
	14:00-18:00 Uhr

# Kleine Auszeiten

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.

## Nimm dir Zeit für Dich ...

- Auszeit Kurs 1 07.03.2020 - 14:00-18:00 Uhr
- Auszeit Kurs 2 27.06.2020 - 14:00-18:00 Uhr
- Auszeit Kurs 3 12.09.2020 - 14:00-18:00 Uhr

## Eine wundervolle Reise zu Dir selbst.

- Auszeit Kurs 1 28.11.2020 - 14:00-18:00 Uhr
- Auszeit Kurs 2 05.12.2020 - 14:00-18:00 Uhr
- Auszeit Kurs 3 12.12.2020 - 14:00-18:00 Uhr
- Auszeit Kurs 4 19.12.2020 - 14:00-18:00 Uhr

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

