



NEU ab Januar 2015 - YOGA beim SV Lengede

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem, das sich in Indien in Jahrtausenden entwickelt und bewährt hat. "Yoga" heißt "Einheit, Harmonie". Körper und Geist werden eine Einheit. Yoga verhilft Menschen zu einem besseren Körpergefühl, kann Stress abbauen, neue Energien werden geweckt und durch die körperlichen Übungen (Asanas) werden z.B. Rückenschmerzen gelindert oder verschwinden ganz. Die Asanas entwickeln auf sanfter Art Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewußtsein. Jeder kann Yoga erlernen, und die Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen ins tägliche Leben einbauen. **Der erste Übungstag findet am Dienstag, den 13. Januar 2015 von 09.00 bis 10.30 Uhr in der Kleinsporthalle am Schachtweg statt. Anmeldungen und weitere Informationen unter 05344-7469 oder 05344-7650.** Die YOGA-Gruppe wird von der Übungsleiterin Heidi Zemke (91252) geleitet. Eine Schnupperstunde ist für Mitglieder und Nichtmitglieder möglich.

Ein Wort zu möglichen Fragen:

- Der Yoga Unterricht findet in Kursform statt.
- Der erste Kurs umfasst 10 Übungseinheiten und beginnt am 13. Januar 2015 (Schnuppertag) und endet 31.03.2015
- Eine Übungseinheit umfasst 1 Doppelstunde (2x 45 Minuten)
- Bitte eine Unterlegmatte und ein Kissen mitbringen
- Zu den Kosten:

Mitglieder des SV Lengede zahlen für die 10 Übungseinheiten neben dem Vereinsbeitrag einmalig zu Beginn des Kurses:	25,00 €
Nicht-Mitglieder zahlen für die 10 Übungseinheiten einmalig zu Beginn des Kurses:	60,00 € (= 1 Doppelstunde 6,00 €)

- Der entsprechende Betrag ist auf eines der nebenstehenden Konto zu überweisen, Stichwort „Yoga-1-15“.
- Die Übungsleiterin des Kurses ist Heidi Zemke, sie ist telefonisch erreichbar unter 05344-91252 oder Heika42@gmx.de
- Weitere Informationen über den SV Lengede erhalten Sie unter 05344-6159 Herrn Cramm (stv. Vorsitzender) oder bei Herrn Werner (Vorsitzender). Ansonsten ist die Geschäftsstelle des SV Lengede telefonisch erreichbar unter 05344-7650. Besuchen Sie auch unsere Internetseite unter www.-sv-lengede.de.

Der Vorstand



Badminton

Senioren/-innen
Junioren/-innen
Schüler/-innen

Fußball

Seniorenfußball
Seniorenfußball Plus
Jugendfußball
Mädchenfußball
Hobbygruppe. "Die Papas"

Gesundheitssport

Ambulante Herzgruppe
Wirbelsäulengymnastik
(Reha, Funktion u. Prävention)
Aqua jogging
Walking
Nordic-Walking

Gymnastik

Baby-Gruppe
Kleinkinder-Gruppe
Eltern & Kind-Gruppe
Kinder-Gruppe
Jazzdance-Gruppen
Partnertanzsport
Hawaiianische Tänze
ZUMBA
ELKI- Schwimmgruppe
Seepferdchengruppe

Leichtathletik

Line-Dance

Qi Gong

Radfahren

Taiji

Taekwondo

Tang Soo Do

Tennis

Volleyball

Wandern

Bankverbindungen

KSK Peine
Konto-Nr. 23 309 909
BLZ 252 500 01
IBAN:
DE28252500010023309909
BIC: NOLADE21PEI

Volksbank Peine eG
Konto-Nr. 561287 000
BLZ 252 600 10
IBAN:
DE19252600100561287000
BIC: GENODEF1PEV

Sozialfonds
SV Lengede
Volksbank Peine
Konto-Nr. 561 287 002
BLZ 252 600 10
IBAN:
DE62252600100561287002
BIC: : GENODEF1PEV

Steuernummer:
Finanzamt Peine
38/202/00357