



Gesundheitssport

Bestehendes Sportartangebot
im SV Lengele



Wirbelsäulengymnastik / Rehabilitationssport

Wirbelsäulengymnastik / Rehabilitationssport (Reha-Sport) für Interessierte findet **jeden Mittwochabend** statt.

Sportübungsleiter in der Rehabilitation Frank Kosel hat in dieser bestehenden Gruppe wieder einige Plätze frei und freut sich auf neue Teilnehmer.

Ziel der Wirbelsäulengymnastik / des Reha-Sports ist es, die eigene Gesundheit zu stärken und unter Anleitung regelmäßige Sportübungen zu absolvieren. Bei den Übungen fließen sportmethodische und pädagogische Aspekte ein, um eine Steigerung der Lebensqualität zu erzielen.

Neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung, stellen vor allem der Einsatz komplexer funktioneller Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen die Schwerpunkte dar.

Kleine Spiele und abwechslungsreiche Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen, sowie Informationen rund um die Haltung und den Rücken, tragen den ganzheitlichen Aspekt eines gesunden Rückentrainings Rechnung.

Bei alledem stehen der Abbau von Bewegungsmangel, die Vermittlung von Freude an der Bewegung sowie die Entwicklung eines aktiven und gesunden Lebensstils im Vordergrund.

Ort: Kleinsporthalle am Schachtweg
Wann: **Mittwoch, 18.30 – 19.30 Uhr**
Kosten: Mitgliedschaft im Sportverein oder
mit einer ärztlichen Verordnung für Reha-Sport (Antrag 56) ist die Teilnahme an den Übungsabenden kostenfrei.

Für weitere Informationen und Ihre Anmeldung zum Kurs wenden Sie sich bitte an: buero-svl@gmx.de Tel: 05344 / 7650

38268 Lengele
Schachtweg 1

38266 Lengele
Postfach 1171

www.sv-lengede.de

Tel. 05344-7650
Fax. 05344-7997

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
YOGA

Gymnastik

Kleinkinder-Gruppe
Eltern & Kind-Gruppe
Kinder-Gruppe
Jazzdance-Gruppen
Partneranzsport
Hawaiianische Tänze
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 Lengele
Volksbank Peine
Konto-Nr. 561 287 002
BLZ 252 600 10

IBAN:

DE62252600100561287002

BIC: : GENODEF1PEV

Steuernummer:
Finanzamt Peine
38/202/00357

