

Fitness/Präventionssport

YOGA

„Yoga ist eine vollständige Wissenschaft vom Leben, die vor Tausenden von Jahren ihren Ursprung in Indien hatte. Um eine einheitliche Entwicklung von Körper, Geist und Seele zu erreichen, müssen sie im Gleichgewicht gehalten werden.“



Es entwickelte sich eine einzigartige Methode, bei der Atem- und Meditationstechniken mit Körperübungen kombiniert werden. Yogastellungen trainieren jeden Körperteil, strecken und kräftigen Muskeln und Gelenke, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengerüst. Sie wirken nicht nur auf die äußere Gestalt unseres Körpers, sondern auch auf Nerven und Drüsen, indem sie das gesamte System gesund erhalten. Yoga weckt erstaunliche Energiereserven durch Lösen von körperlichen und geistigen Spannungen.“ Definition der Yogalehrenden Deutschlands

Wann und wo findet der Kurs statt?

jeweils dienstags: 14:30 bis 16:00 Uhr
und 16:00 bis 17:30 Uhr
im Haus 3

Wer kann teilnehmen?

Mitglieder des BSV St. Georg e. V. aller Altersgruppen

Kursleitung

Frau Kundler, ausgebildete Yoga-Lehrerin

Anzahl der Teilnehmer

Der Kurs findet ab sechs Teilnehmern statt. Maximale Gruppenstärke sind 15 Teilnehmer.

Was sollte man mitbringen?

bequeme Sportsachen, warme Socken, evtl. eine Decke
Anmeldungen unter ✉ Betriebssportverein@sanktgeorg.de

Fitness/Präventionssport

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Mitgliedschaft im Verein (siehe Satzung und Beitragsordnung)



Spielsportarten

Volleyball

Die Volleyballgruppe trainiert einmal wöchentlich dienstags von 18:45 – 20:15 Uhr in der Sporthalle Wittenberger Straße 30. Unsere Motivation ist die Freude an der Bewegung im gemeinsamen Spiel und Kampf um den Sieg. Wir sind eine gemischte Mannschaft aus jung und älter, weiblich und männlich.

Einmal jährlich fährt das Team ein Wochenende ins Trainingslager. Dort gibt es ausgiebige Möglichkeiten, Technik und Kondition aufzubauen.

In schöner Umgebung, wie z. B. dem Waldsportpark Grünheide oder dem Sporthotel Rabenberg haben die Spieler schon sehr schöne und intensiv sportliche Stunden erlebt. Der oft straff organisierte Tag klingt dann am Abend in gemütlicher Runde aus. Wer Interesse hat, schaut einfach zu unserer oben genannten Trainingszeit in der Wittenberger Straße vorbei oder nimmt Kontakt über unsere E-Mail-Adresse auf [✉ Betriebssportverein@sanktgeorg.de](mailto:Betriebssportverein@sanktgeorg.de)



Tischtennis

Zur Zeit ruht diese Gruppe und könnte bei Interesse wieder eröffnet werden. Kontakt über unsere E-Mail-Adresse [✉ Betriebssportverein@sanktgeorg.de](mailto:Betriebssportverein@sanktgeorg.de)

Fitness/Präventionssport

Die Nutzung der Geräte und Ergometer ist momentan schwierig, da die Räume auch nachmittags in Benutzung sind.

Zur Beachtung:

Zeitweise erfolgt die Schlüsselübergabe zum Sportraum an der Hauptpforte (Haus 17) nach Legitimierung und Unterschrift.

Rückenschule

Aktuell kann nur ein regelmäßig stattfindender Rückenschulungskurs bei einem Zertifizierten Rückenschulungsleiter/-in angeboten werden.

Dafür ist eine Mitgliedschaft im Verein Voraussetzung. Ggfs. gibt es im Rahmen eines Bonusprogrammes Zuschüsse durch die GKV. Bei Interesse informieren Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse.

mittwochs: 15:30 – 16:30 Uhr



Die Anmeldung zum Kurs ist jederzeit per E-Mail [✉ Betriebssportverein@sanktgeorg.de](mailto:Betriebssportverein@sanktgeorg.de) möglich.