

## 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 Knochengüst. 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 per E-Mail: [Betriebssportverein@sanktgeorg.de](mailto:Betriebssportverein@sanktgeorg.de)

stoneart®

## Sport im Verein

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



## Spisportarten

### 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 strorganisierte 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 wie folgt möglich.  
montags: 18 bis 22 Uhr  
dienstags bis freitags: 15 bis 22 Uhr

### Achtung:

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

### Rückenschule

Ob präventiv als zehnstündigen Kurs oder dauerhaft und regelmäßig – aktuell wird ein Rückenschulkurs angeboten.

mittwochs: 15:30–16:30 Uhr

Der Kurs findet fortlaufend statt. Neueinsteiger sind jederzeit willkommen. Die Kursgebühr beträgt 70,00 €. AOK-Versicherte erhalten von ihrer Krankenkasse einen Gutschein, der nach regelmäßiger Teilnahme (Teilnahmebescheinigung) durch den Betriebssportverein verrechnet wird. Versicherte anderer Krankenkassen erhalten in der Regel ebenfalls eine Kostenerstattung. Den genauen Erstattungsanteil sollten Sie vor Kursbeginn bei Ihrer GKV erfragen.

Sollten Sie das Training fortsetzen wollen, besteht für Sie die Möglichkeit in den Betriebssportverein St. Georg e.V. einzutreten. Für 15 € pro Monat können Sie an allen Kursen teilnehmen sowie andere Angebote des Vereins, Abteilung Fitness, Yoga oder Gerätetraining) wahrnehmen. Die Anmeldung zu einem Kurs ist jederzeit über unseren Anrufbeantworter Telefon: 0341 909-3746 oder per E-Mail an: [Betriebssportverein@sanktgeorg.de](mailto:Betriebssportverein@sanktgeorg.de) möglich.

