



GESUNDHEITSSPORT 2012

bis 75% Kostenübernahme durch
die gesetzlichen Krankenkassen

YOGA

PILATES

FIT & AKTIV

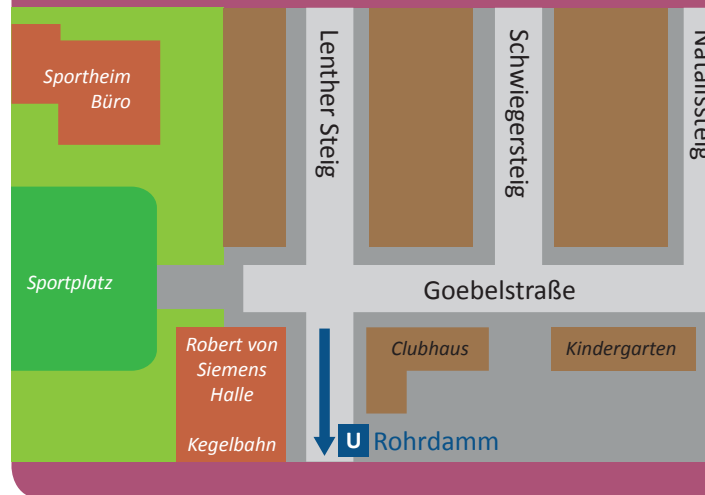
NORDIC WALKING

DER GESUNDE RÜCKEN

FIT BIS INS HOHE ALTER

LEICHTER DURCHS LEBEN

Hier finden Sie die SG Siemens Berlin e.V.



Ihre Anmeldung erfolgt wahlweise:

- per Post über das Anmeldeformular
- persönlich vor Ort im Büro, Sportheim Goebelstr. 151, Mo-Fr 9:00-16:00 Uhr
- telefonisch: 854 00587, Fax: 854 00590
- über www.sg-siemens.de

Vereinskonto: SG Siemens Berlin e.V.
 KontoNr.: 840006306
 BLZ: 10050000 - Berliner Sparkasse

Unser weiteres Angebot unter
www.sg-siemens.de



SG Siemens Berlin e.V.
 Goebelstraße 151
 13629 Berlin

Name, Vorname:

Telefon:

Straße, Nr.

PLZ, Ort:

Email:

Hiermit ermächtige ich die Sportgemeinschaft Siemens Berlin e.V., die Gebühr für die umseitig angekreuzten Kurse von meinem

Konto mit der **KNR:** **BLZ:**
 beim Kreditinstitut:

durch Lastschrift einzuziehen.

Ich überweise die Kursgebühr vor Kursstart auf das Vereinskonto.

Ort, Datum:

Unterschrift:



UNSERE KURSE SIND OFFEN FÜR ALLE,

unabhängig vom Alter, von der Leistungsfähigkeit, einer Siemens-Zugehörigkeit oder Vereinsmitgliedschaft. Grundsätzlich besteht die Erstattungsfähigkeit eines Teils der Kursgebühr bei allen gesetzlichen Krankenkassen.

NORDIC WALKING ANFÄNGERKURS

Eine gelenkschonende Alternative zum Joggen und Walking

Wollen Sie Ihre Fitness steigern unabhängig von Leistungsfähigkeit und Alter, im Freien und zu jeder Jahreszeit? Sie lernen die richtigen Bewegungsabläufe und Trainingsprozesse und vermeiden somit Haltungsverfälschungen sowie Fehltechniken, die später schwer zu korrigieren sind. Sie benötigen der Witterung entsprechende Sportbekleidung. Nordic Walking Stöcke sind vorhanden.

Kursbeginn: Kurs 1: Dienstag 24.01.2012 von 17:45 - 19:15 Uhr
Kurs 2: Donnerstag 26.01.2012 von 14:15 - 15:45 Uhr
Kursgebühr: 75 € für 10 Termine bis 27.03. bzw. 29.03.2012
Ort: Sportplatz (Goebelstr. 151) und Jungferneide
Leitung: Dipl. Sportwissenschaftler Lothar Hartl

FIT & AKTIV

Das Trainingsprogramm für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit

Setzen Sie Ihre guten Vorsätze um und werden Sie aktiv!

Das Fit & Aktiv-Training ist ein abwechslungsreiches Sportprogramm in dem Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit durch verschiedene Gymnastikübungen, Sportspiele und Ausdauersportarten trainiert werden.

Kursbeginn: Kurs 1: Dienstag 24.01.2012 von 15:00 - 16:00 Uhr
Kurs 2: Donnerstag 26.01.2012 von 17:30 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 75 € für 10 Termine bis 27.03. bzw. 29.03.2012
Ort: Robert von Siemens Halle (Lenther Steig 7)
Leitung: Dipl. Sportwissenschaftler Lothar Hartl

YOGA

Gesunder Rücken, klarer Kopf!

Klassisches Hatha Yoga wird undogmatisch und den Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst unterrichtet, mit dem Ziel ein effektives wie lustvolles Üben zu ermöglichen. Es werden Haltungen und Bewegungsabläufe vermittelt, die die Wirbelsäule und die Muskulatur kraftvoller und beweglicher werden lassen.

Kursbeginn: Kurs 1: Montag 23.01.2012 von 17:00 - 18:30 Uhr
Kurs 2: Montag 23.01.2012 von 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 75 € für 10 Termine bis 26.03.2012
Ort: Sportheim (Goebelstr. 151)
Leitung: Sonja Schrage (Yogalehrerin BDY/EYU)

FIT BIS INS HOHE ALTER

Sturzprophylaxe

Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmer anzuregen, in einem speziell ausgerichteten Bewegungsprogramm vorbeugend aktiv zu werden, um Stürze zu vermeiden, Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten und die Motivation zu kontinuierlicher, freudbetonter Bewegung in der Gruppe.

Kursbeginn: Dienstag 24.01.2012 von 13:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr: 75 € für 10 Termine bis 27.03.2012
Ort: Sportheim (Goebelstr. 151)
Leitung: Dipl. Sportwissenschaftler Gerd Noack

LEICHTER DURCHS LEBEN

Fit werden und abnehmen!

Im Sinne eines ganzheitlichen Gesundheitstrainings werden vielseitige und abwechslungsreiche Übungen zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft und Koordination eingesetzt. Das Programm beinhaltet Gymnastik, Walking/Nordic Walking und setzt Sportarten wie Flexibar und Aroha ein.

Kursbeginn: Donnerstag 26.01.2012 von 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr: 75 € für 10 Termine bis 29.03.2012
Ort: Robert von Siemens Halle (Lenther Steig 7)
Leitung: Dipl. Sportwissenschaftler Lothar Hartl

PILATES

Sanftes und wirkungsvolles Training für Körper und Geist

Pilates ist eine sanfte Methode, die die Körpermitte kräftigt und stärkt. Die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln werden besonders gekräftigt, unter Berücksichtigung einer kontrollierten Atmung. Jede Übung wird langsam und bewusst ausgeführt, der gesamte Körper gedehnt und gekräftigt.

Kursbeginn: Samstag 21.01.2012 von 11:30 - 12:30 Uhr
Kursgebühr: 75 € für 10 Termine bis 24.03.2012
Ort: Sportheim (Goebelstr. 151)
Leitung: Diplom Sportwissenschaftlerin Eva Hornig

DER GESUNDE RÜCKEN

Die Wirbelsäule, ein Wunderwerk der Natur!

Wir wollen in unserem Kurs dafür sorgen, dass unser Rücken belastbar und mobil bleibt. Das gelingt besonders durch ausgewählte freudbetonte Gymnastik- und Kräftigungsübungen, die wir in angenehmer Atmosphäre als kleine Gruppe durchführen werden.

Kursbeginn: Dienstag 24.01.2012 von 14:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr: 75 € für 10 Termine bis 27.03.2012
Ort: Sportheim (Goebelstr. 151)
Leitung: Dipl. Sportwissenschaftler Gerd Noack

ANMELDEFORMULAR FÜR IHRE GESUNDHEITSKURSE

Für folgende Kurse möchte ich mich verbindlich anmelden:

NORDIC WALKING

Kurs 1: ab Dienstag 24.01.2012 von 17:45 - 19:15 Uhr
 Kurs 2: ab Donnerstag 26.10.2012 von 14:15 - 15:45 Uhr

FIT & AKTIV

Kurs 1: ab Dienstag 24.01.2012 von 15:00 - 16:00 Uhr
 Kurs 2: ab Donnerstag 06.10.2012 von 17:30 - 19:00 Uhr

YOGA

Kurs 1: ab Montag 23.01.2012 von 17:00 - 18:30 Uhr
 Kurs 2: ab Montag 23.01.2012 von 18:30 - 20:00 Uhr

FIT BIS INS HOHE ALTER

ab Dienstag 24.01.2012 von 13:00 - 14:00 Uhr

LEICHTER DURCHS LEBEN

ab Donnerstag 26.01.2012 von 19:00 - 20:30 Uhr

PILATES

ab Samstag 21.01.2012 von 11:30 - 12:30 Uhr

DER GESUNDE RÜCKEN

ab Dienstag 24.01.2012 von 14:00 - 15:00 Uhr