



Zwei neue Kurse beim Post SV Lehrte

In Zusammenarbeit mit Frau Christiane Warnecke (Heilpraktikerin für Psychotherapie und zertifizierte ganzheitliche Gedächtnistrainerin) bietet der Post SV ab April folgende Kure an:

Kurs 1: Denken in Bewegung

In diesem Kurs wollen wir den Einsatz unserer beiden Gehirnhälften verbessern. Es werden u.a. Rätsel gelöst, die Wahrnehmungs- und Assoziationsfähigkeit geübt und durch Bewegungsspiele die Konzentration und Koordination trainiert. Gehirnjogging auf ganzheitliche Art.

Kurs 2: Autogenes Training im Sitzen

Stress besser verarbeiten können.

Probleme gelassener angehen.

Das Selbstbewusstsein stärken.

Wieder ins Gleichgewicht kommen.

Sich selbst entspannen können.

All dies bietet das autogene Training. Auch bei psychosomatischen Beschwerden ist es eine gute Alternative. Wenn man es einmal im Sitzen erlernt hat, kann man es umso leichter überall anwenden. (Regelmäßiges Training vorausgesetzt)

Vermittelt wird die Grundstufe der konzentrativen Selbstentspannung, von der Ruhetönung bis zur Stirnkühleübung.

Die Kurse gehen über 8 Übungsstunden in der Zeit von 15.00 – 16.00 Uhr und finden immer im Geschäftszimmer des Post SV Lehrte in der Köthenwaldstr. 29 in 31275 Lehrte statt.

Kurs 1 beginnt am 18.04.2011

Kursgebühr 40,00 € (für Mitglieder des Post SV 30,00 €)

Kurs 2 beginnt am 19.04.2011

Kursgebühr 60,00 € (für Mitglieder des Post SV 50,00 €)

Anmeldungen nimmt Frau Christiane Warnecke unter der Telefonnummer 05132 – 50 45 09 entgegen.

Bankverbindungen

Postbank Hannover - Konto 219977-308, BLZ 250 100 30

Sparkasse Hannover – Konto 10000 857 02, BLZ 250 502 99

VB Lehrte-Springe-Pattensen – Konto 70052 883 01, BLZ 251 933 31

Kursanmeldung



Hiermit möchte ich mich zu dem

(bitte ankreuzen)

Kurs 1: Denken in Bewegung

Kurs 2: Autogenes Training im Sitzen

anmelden.

Name, Vorname	
Straße	
Wohnort	
Telefonnummer	

Die Kurse gehen über 8 Übungsstunden in der Zeit von 15.00 – 16.00 Uhr und finden immer im Geschäftszimmer des Post SV Lehrte in der Köthenwaldstr. 29 in 31275 Lehrte statt.

Kurs 1 beginnt am 18.04.2011

Kursgebühr 40,00 € (für Mitglieder des Post SV 30,00 €)

Kurs 2 beginnt am 19.04.2011

Kursgebühr 60,00 € (für Mitglieder des Post SV 50,00 €)

Anmeldungen nimmt Frau Christiane Warnecke unter der Telefonnummer 05132 – 50 45 09 entgegen.

Während der Zeit, in der die Kurse laufen, können Sie das Sportangebot des Post SV kostenlos zum Kennenlernen nutzen. Vielleicht ist ja etwas interessantes für Sie dabei.

Die Kursgebühr überweisen Sie bitte auf eines unserer Konten

Kennwort: Kursgebühr

Bankverbindungen

Postbank Hannover - Konto 219977-308, BLZ 250 100 30
Sparkasse Hannover – Konto 10000 857 02, BLZ 250 502 99
VB Lehrte-Springe-Pattensen – Konto 70052 883 01, BLZ 251 933 31