



Der **Sportverein Brake** bietet eine Vielzahl an sportlichen Aktivitäten:

So finden Sie im Bereich für Erwachsene in unterschiedlichen Hallen Gesundheitsportangebote, REHA-Sport (mit Verordnung), Herzsport,

Frauen- und Männersportgruppen,

Sportgruppen für Ältere-Fit bis 100, Rückengymnastik,

aber auch Aerobic, Walking/Jogging/Power-Fitness,

Bauch - Beine - Po, Gymnastik für Frauen und Männer unterschiedlicher Altersgruppen, einige vormittags, einige nachmittags oder in den Abendstunden.

Schauen Sie auf unserer Homepage unter

[www.sv-brake.de](http://www.sv-brake.de)

„Sportangebote in der Übersicht“.

Dort finden Sie eine Vielzahl an weiteren Sport-Angeboten auch für Kinder und Jugendliche.

## KONTAKT

**Sportverein Brake e.V.**

**Geschäftsstelle**

**Schulstraße 20, 26919 Brake**

**Telefon: 04401-93 88 60**

[svb@sv-brake.de](mailto:svb@sv-brake.de)

**INSTAGRAM. Sportverein Brake**

**Bankverbindung: LzO-Brake**

**IBAN: DE64 2805 0100 0060 4039 04**

**Öffnungszeiten Geschäftsstelle und Ansprechpartner:**

**Montag: 10:00 - 12:00 Sandra Peters**

**Dienstag: 16:00 - 18:00 Alexandra Geisel**

**Donnerstag: 16:00 - 18:00 Heidi Poppe**



[www.sv-brake.de](http://www.sv-brake.de)



**Kursangebote beim SV Brake**

**Beckenbodentraining und  
Yoga**

## Beckenbodentraining

Beckenbodentraining umfasst verschiedene Anspannungsübungen, die Beckenbodenmuskulatur und Schließmuskel trainieren und stärken sollen. Je nach Übung führt man sie im Liegen, Sitzen, Knien oder Stehen aus.

Da es sich beim Beckenboden um Muskulatur handelt, die recht versteckt liegt und ungewohnt zu erspüren und zu aktivieren ist, sollte man sich zu Beginn von unserer Expertin bei den Übungen korrigieren lassen.

Sie achtet außerdem darauf, dass Sie gleichmäßig weiteratmen und neben dem Beckenboden nicht auch Gesäß- und Bauchmuskeln anspannen, da sonst nicht die richtige Muskulatur angesprochen wird.

Um seine vielfältigen Aufgaben erfüllen zu können, muss der Beckenboden also sowohl kräftig als auch flexibel sein.

Das wird und bleibt er durch regelmäßige Beckenbodengymnastik.

**Start: Fr. 30.10.2020 16:15 - 17:00 Uhr**

**Wo: Sporthalle Kantstraße, Brake**

**Heike Schröder**

**Übungsleiterin - C u. B/REHA-Sport**

## Yoga im SVB

Die Verantwortlichen im SV Brake sind froh, dass unser beliebtes Sportangebot Yoga wieder starten kann. Diese Übungsstunden richten sich an alle, die Yoga bereits bei uns erlernt haben, aber auch an neue Interessierte.

### Praxis für Körper und Geist

Die klassischen Yogaübungen (Asanas) wirken auf alle Körperregionen. Sie strecken und kräftigen Muskeln und Gelenke, entspannen die Wirbelsäule und gleichen zusätzlich noch die Funktion der inneren Organe, Drüsen und Nerven aus. Körperblockaden und Verspannungen werden gelöst, der Energiefluss im Körper wird aktiviert. Über diese Art von Körperarbeit kann der Geist konzentriert und entspannt werden.

**Start: Mo. 26.10.2020 + Do.29.10.2020**

**montags 09:30 - 11:00 h + 11:15 - 12:45 h  
donnerstags 16:30 - 18:00 h**

**Bitte mitbringen: eine Yogamatte, Decke und Kissen**

**Wo: Begu, Schulstr. 20, Brake**

**Stefanie Nienaber**

**Angehende Yogalehrerin**



### Kosten:

**Der Yoga-Kurs umfasst 8 Übungseinheiten à 1,5 Std.**

**Der Kursbeitrag für Mitglieder beträgt 40 € und für Nichtmitglieder 64 €.**

---

**Der Kurs Beckenbodentraining umfasst 8 Übungseinheiten à 45 min.**

**Der Kursbeitrag für Mitglieder beträgt 30 € und für Nichtmitglieder 50 €**

---

**Die neuen Kurse haben begrenzte Teilnehmerzahlen, bitte melden Sie sich in der Geschäftsstelle des SV Brake an.**

**Der Kursbeitrag muss vor Beginn des Kurses auf dem Konto des SV Brake IBAN: DE64 2805 0100 0060 4039 04 eingegangen sein. (Der Zahlungseingang gilt als verbindliche Anmeldung)**