SV-Bergtheim e.V.

INFO

www.sv-bergtheim.de
svbinfo@web.de

Geschäftsstelle: Donnertag 16 - 18 Uhr | Frau Rita Dürr | Tel: 0 93 67 / 9 83 76 08 | Mail: svb.bergtheim@gmx.de

Nummer: 2105 **8.Januar 2022**

Termine

Fr., 7.12.	18.00	Badminton		Schülertraining
	18.00	Badminton		Perspektivtraining
	19.30	Badminton		Leistungstraining
Mo.,10.1.	18.00	Fitnessgymnastik		Gymnastik mit Daniela
	ab 17.30	Karate		Kindertraining
	ab 18.30	Karate		Erwachsenentraining
	19.00	Herrengymnastik		
	19.00	Damengymnastik		entfällt
	20.00	Skigymnastik		online
Mi.,12.1.	14.30	Damengymnastik	55 plus	entfällt

SPORTGASTSTÄTTE

unter der Leitung von Norbert Keller Tel. 09367/4619563

Öffnungszeiten:

Donnerstag	11.30 – 23 Uhr
Montag, Freitag, Samstag	16.30 - 23.00 Uhr
Sonntag	10.30 - 14.30 Uhr

Zusätzlich zu unserer Speisekarte (SV-Bergtheim.de/Sportgaststaette):

Wir machen Urlaub!
Vom 27.12.2021 bis einschl. 10.01.2022

Montag: Schnitzeltag • Donnerstag + Freitag: Burger • Samstag: Hähnchen

Industriestraße 15
97241 Bergtheim
Tel. 09367/90810
Fax 09367/908155
www.bauunternehmen-herold.de
kontakt@bauunternehmen-herold.de

BAUUNTERNEHMUNG HEROLD
ROHBAUARBEITEN
UMBAU & BAUSANIERUNG
SCHLÜSSELFERTIGES BAUEN
PFLASTERARBEITEN

Wir begrüßen euch alle im Jahr 2022, hoffen dass ihr alle gesund seid und haben nachfolgend ein paar Entspannungsübungen zusammengestellt, damit wir gemeinsam, mit viel Gelassenheit, ins neue Jahr starten.

Kurzentspannung

1. Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und drücken Sie die Ellbogen weit nach hinten, die Schulterblätter nähern sich einander.

2. Strecken Sie die Beine aus, die Zehenspitzen zeigen nach vorn. Spannen Sie gleichzeitig alle Muskeln an.

3. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und spüren Sie Ihre Kraft. Halten Sie nach dem Einatmen die Luft an und zählen Sie bis sieben.

Maler & Verputzer GmbH & Co.KG
Seit 1920
Prötzel
GF: Andreas Prötzel
Geprüfter Restaurator im Maler- & Lackiererhandwerk
Dipbacher Straße 18 · 97241 Bergtheim
Tel: 09367/99250 · Fax: 09367/99251

4. Während Sie langsam ausatmen, lösen sie die Spannung Ihrer Muskeln.

5. Nehmen Sie diese wohltuende Entspannung wahr.

6. Recken, strecken und dehnen Sie sich wie eine Katze beim Aufwachen und erlauben Sie sich, ausgiebig zu gähnen.

7. Nun verwandelt sich die Katze in ein kraftvolles Raubtier. Sagen in Gedanken zu sich: „Ich bin voller Energie, konzentriert und gelassen.

nolte
IN GUTEN HÄNDEN
AMBULANTE PFLEGE
INTENSIVPFLEGE
TAGESPFLEGE
Aufgehoben statt Abgeschoben
Nolte Tagespflege Hausen
Schulweg 2
97262 Hausen b. Wzb.
Tel.: 0 93 67 / 9 86 06 90
Fax: 0 93 67 / 9 86 06 91
Mail: info@nolte-tagespflege.de
Nolte Tagespflege Untereisenheim
Schulstraße 6
97247 Untereisenheim
Tel.: 0 93 86 / 9 79 38 66
Fax: 0 93 86 / 9 79 37 88
Mail: info@nolte-tagespflege.de
Nolte Pflegedienst
An der Spielleite 14
97294 Unterpleichfeld
Tel.: 0 93 67 / 98 43 99
Fax: 0 93 67 / 98 45 28
Mail: info@nolte-pflege.de
www.nolte-pflege.de
IN GUTEN HÄNDEN

Pfeuffer Haustechnik GmbH

Fachhandel | Photovoltaik | Solarsysteme
Lüftungssysteme | Heizungsbau | Installation

Inhaber: Christian Pfeuffer
Kantstraße 32
97241 Dipbach
Telefon 0 93 84 / 88 26 16
Telefax 0 93 84 / 88 26 17
info@pfeuffer-haustechnik.de

Quasimodo

Locker aufrecht und entspannt stehen.
Atmen Sie einmal kräftig ein und aus: Mit dem Einatmen ziehen Sie die Schultern so weit wie es leicht möglich ist zu den Ohren hoch, so als ob Sie damit die Ohrläppchen berühren wollten. Drücken Sie den Kopf nach hinten ohne nach oben zu schauen. Spüren Sie die Spannung im Nacken und atmen dabei ruhig einmal ein und aus. Wie fühlen Sie sich in dieser Haltung? Mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie die Schultern fallen und entspannen den gesamten Körper. Wiederholen Sie Übung ein bis zweimal und konzentrieren Sie sich vor allem auf die Entspannung am Schluss.

Bitte beachten Sie die hier inserierenden Firmen

STEUERBERATER
SCHEUERING

Untere Hauptstraße 23
97241 Bergtheim
Tel.: 09367/586 90-30
Fax: 09367/586 90-31

Keesburgstr. 11
97074 Würzburg
Tel.: 0931/80997790

info@steuerberater-scheuering.de www.steuerberater-scheuering.de