



Weihnachten ist gar nicht mehr so weit weg und damit rückt wie in jedem Jahr die Frage in den Fokus „was soll ich nur verschenken?“

Das ideale Geschenk für Weihnachten:

Ein Fitness-Gutschein von VT Union Groß Ilsede

Du willst deinen Liebsten etwas Sinnvolles schenken? Etwas, das nicht nur Spaß bereitet, sondern in besonderem Maße auch etwas für die Gesundheit ist?

Dann ist ein Gutschein für den Fitnessbereich im AktivCenter von VT Union Groß Ilsede genau das Richtige. Verschenke hierfür eine zeitlich befristete Mitgliedschaft.

Für monatlich 30 € monatlich kannst du viel bewirken. Über die zeitliche Bindung deines Geschenkes entscheidest du selbst.

Sprich uns an: Tel. 05172-4127722 oder schreibe uns eine Mail an center@vtunion.de.

A red and white coupon template for VT Union Groß Ilsede. The top part is red with a white curved border. On the left is a small Christmas tree icon. In the center, the word 'Gutschein' is written in large white letters. On the right is the VT Union Groß Ilsede logo. Below the red section, the text reads: 'Für die Nutzung unseres Fitnessbereiches im AktivCenter (Schulstraße 38 in Groß Ilsede) in den Monaten _____ des Jahres _____'. Below this, it says 'Für _____' followed by a line for the name and 'Name, Vorname'. At the bottom, it says '(Diesen Gutschein bitte bei der Anmeldung vorzeigen)'.

Gutschein

**Für die Nutzung
unseres Fitnessbereiches im AktivCenter**
(Schulstraße 38 in Groß Ilsede)
in den Monaten _____ **des Jahres** _____

Für _____
Name, Vorname

(Diesen Gutschein bitte bei der Anmeldung vorzeigen)

Fitnessbereich

- **geringfügige Änderung der Öffnungszeiten**

Nach einem Monat Betrieb haben wir die Öffnungszeiten unseres Gesundheits- und Fitnessbereiches geringfügig angepasst und sind damit dem Wunsch vieler Mitglieder nachgekommen.

Unser Fitnessbereich ist nun geöffnet:

- montags bis freitags: 09.00 - 20.00 Uhr (dienstags bis 21.00 Uhr)
- samstags und sonntags: 11.00 - 16.00 Uhr

- **Übungsgruppen im gemeinschaftlichen Training**

Einige unserer Übungsgruppen haben schon ein gemeinschaftliches Training in unserem Fitnessbereich gemacht, andere haben sich bereits angemeldet.

Wir möchten noch einmal alle Gruppen ermutigen, es einmal auszuprobieren. Es ist ein tolles Gemeinschaftserlebnis.

- **Black Friday und Cyber Monday**

Auch bei VT Union gibt es in diesem Jahr den Black Friday:

Wer seine Aufnahmeerklärung in der Zeit vom Black Friday (25.11.) bis Cyber Monday (28.11.) abgibt, der zahlt für die Monate November und Dezember keinen Mitgliedsbeitrag.

Diese Aktion gilt auch für den Zusatzbeitrag zur Nutzung unseres Fitnessbereiches im AktivCenter.

- **Sporthallen in den Weihnachtsferien gesperrt - unser AktivCenter nicht**

Der Landkreis Peine hat mitgeteilt, dass alle Sporthallen aus Energieeinspargründen in der Zeit vom 23.12.2022 bis 08.01.2023 gesperrt werden.

In den Weihnachtsferien sind alle Sporthallen geschlossen – unser AktivCenter nicht !!!

Wir bieten allen Interessierten an, in der Zeit vom 27.12.2022 - 08.01.2023 in unserem Fitnessbereich für einen geringen Kostenbeitrag von 10 € zu trainieren.

Bei Interesse eine kurze Mail schreiben an center@vtunion.de oder einfach vorbeischaun in unserem AktivCenter in Groß Ilsede, Schulstraße 38

Der Fitnessbereich bei VT Union ist in dieser Zeit geöffnet:

- 27.12. – 30.12.2022 : 11.00 – 16.00 Uhr
- 02.01. – 06.01.2023 : 09.00 – 20.00 Uhr (am 03.01. bis 21.00 Uhr)
- 07.01. – 08.01.2023 : 11.00 – 16.00 Uhr

Neuer Faszienkurs ab 16.01.2023

Als Faszien bezeichnet man das Bindegewebe, welches die gesamte Muskulatur durchzieht. Mit Faszienrollen und Faszienkugeln wird das Faszienewebe effektiv von unerwünschten Verhärtungen befreit und zusätzlich die Körpermuskulatur gestärkt.

Im Kurs wird auf eine gezielte Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien, hingearbeitet.

Der Kurs beginnt am 16.01.2023 und findet immer montags um 09.00 Uhr im AktivCenter (Kursraum) statt. Insgesamt sind 10 Kurseinheiten geplant. Die Leitung hat Heike Baerens.

Die Kosten betragen: 40 € für Vereinsmitglieder und 60 € für alle anderen.

Da der Kurs eine begrenzte Aufnahmekapazität hat, ist eine Voranmeldung unbedingt erforderlich, am besten per Mail an center@vtunion.de oder auch Tel. 05172-4127722.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, gilt die Reihenfolge der Anmeldungen.

Neuer Yoga-Kurs ab 16.01.2023

Am 16.01.2023 beginnt bei VT Union ein neuer Yoga-Kurs. Wir konnten Bärbel Schmidt als Yoga-Übungsleiterin für uns gewinnen. Wie ihre Vorgängerin, Claudia Aram, ist auch sie im Bereich Hatha-Yoga unterwegs.

Der neue Yoga-Kurs findet ab 16.01.2023 immer montags von 16.00 – 17.30 Uhr in der Spiegelhalle im Schulzentrum statt.

Die Kosten für den 10-Stunden-Kurs betragen:

- 37,50 € für Vereinsmitglieder
- 90,00 € für alle anderen

Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich, möglichst per Mail an center@vtunion.de oder Tel. 05172-4127722.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, gilt die Reihenfolge der Anmeldungen.

Vereinszeitung 2022

Klaus Knicker bastelt fleißig an der Erstellung der Vereinszeitung. Wir werden uns wieder auf ein sehr informatives Blatt freuen können.

Der Vorstand