



SV News...SV News...SV News...SV News...SV News...SV News...SV News...SV News

## Hatha Yoga

Yogaübungen fördern die Beweglichkeit, halten die Wirbelsäule elastisch und harmonisieren Organe und Drüsen. Meditative Stellungen beruhigen die Nerven und bringen Körper und Geist in Einklang. Diese Jahrtausend alte Kunst macht fit, fröhlich und fidel.

Hatha Yoga ist der Yoga der Körperarbeit. Er unterstützt die Gesundheit des physischen Körpers. Er gibt mehr Energie, hilft auf der emotionalen Ebene zu heilen und die Gedanken kommen zur Ruhe.

Im Hatha Yoga nach BKS Iyengar (Licht auf Yoga) - werden alle Übungen den Möglichkeiten des Körpers angepasst. Mit zunehmender Kraft und Beweglichkeit werden die Übungen anspruchsvoller. Inhalt des Kurses sind auch vermehrt meditative Ansätze, die zur inneren Entspannung beitragen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Sportverein Winterspelt startet einen 10er-Kurs ab

### **Montag, den 11.02.2019 von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr im Gemeindehaus in Winterspelt**

Die Kursgebühr beträgt 80,00 €. Der SV Winterspelt freut sich wieder als erfahrene Kursleiterin Anita Reusch zu gewinnen, die bereits erfolgreich u. a. in verschiedenen Fitness-Centern Hatha Yoga lehrt. Anmeldungen nehmen gerne Klaus Heck (777) oder Birgit Heck (1222) entgegen.

Bitte eine Decke, kleines Kissen und falls vorhanden eine Gymnastikmatte mitbringen.

## Zu vermieten

Wohnung: Wohnküche/Schlafzimmer, 70 qm, in Elcherath zu vermieten – 500,- € komplett.

Bitte melden unter Tel.: 0176 2103 6601

## Zu verkaufen

Wegen Wohnungsauflösung wird eine neuwertige Couchgarnitur (3 und 2 Sitzter) verkauft. Preis VB.

Bitte melden unter Tel.: 06555-1472

## Narrenfahrplan 2019

<i>Datum</i>	<i>Tag</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Veranstaltung</i>	<i>Veranstalter</i>	<i>Veranstaltungsort</i>
02. Februar	Sa.	10. <sup>00</sup> – 12. <sup>00</sup>	Kartenvorverkauf	KG	Gemeindehaus
09. Februar	Sa.	20. <sup>11</sup>	Kappensitzung	KG	Gemeindehaus
17. Februar	So	14. <sup>11</sup>	Kinderkarneval	KG	Gemeindehaus
27. Februar	Mi.	9. <sup>00</sup>	Heischen der Kinder	KITA	Winterspelt
28. Februar	Do.		Weiberfastnacht	Haus Hubertus/Rolloff	Winterspelt/Heckh.
02. März	Sa.	9. <sup>00</sup>	Rundgang durch Gemeinde	MV Edelweiß	
02. März	Sa.	20. <sup>11</sup>	Karneval.Veranstaltung		
03. März	So.	9. <sup>00</sup>	Rundgang durch Gemeinde	Sportverein	
03. März	So.	18. <sup>11</sup>	Karneval.Veranstaltung		
04. März	Mo.	11. <sup>11</sup>	Rosenmontag	Haus Hubertus/Rolloff	Winterspelt/Heckh.
9./10. März	Sa./So.		Burgbrennen		

**Wer selber sich zum Besten hält,  
zählt zu den Besten in der Welt.**

**Und er ist, ich sag es ehrlich,  
für die Fastnacht unentbehrlich!**

*(Berthold Brunnputz)*



KG WONTERSPELDER JECKEN 1998 E.V.



# Kappensitzung

Die Wonterspelder Jecken  
laden Euch zur großen Kappensitzung  
am 09.02.2019 um 20:11 Uhr  
ins Gemeindehaus ein

Es erwartet Euch in diesem Jahr auch wieder  
ein umfangreiches und vielfältiges Programm  
Über eine Kostümierung würden wir uns freuen.

Kartenvorverkauf zur Kappensitzung ist am  
Samstag, 02.02.2019, 10:00 bis 12:00 Uhr  
im Gemeindehaus Winterspelt

# Kinderkappensitzung

Die Wonterspelder Jecken laden alle  
Kinder, Jugendliche, und Junggebliebene  
zur diesjährigen

Kinderkappensitzung

am 17.02.2019 um 14.11 Uhr  
ins Gemeindehaus ein.

Der Eintritt ist Frei

