

Beckenboden-Gymnastik

10 Übungseinheiten

Fit und Beschwerdefrei durch einfache Übungen!

Ob Jung oder Alt, Frau oder Mann – Probleme mit dem Beckenboden können jeden betreffen. Lässt seine Spannung nach, sind Beschwerden, wie Druckgefühle oder ständiger Harndrang, vorprogrammiert. Doch der Verlust von Lebensqualität, Vitalität, Lust und Energie, der damit einhergeht, lässt sich vermeiden. Ein gut trainierter Beckenboden ist somit die optimale Vorsorge für mögliche Inkontinenzprobleme mit steigendem Alter. Empfehlenswert ist dieser Sportkurs auch nach einer Schwangerschaft, um schnell wieder fit für den Alltag zu werden.

Kursdaten:

Kursleiterin: Michaela Schinzel,
Sportstudentin
ab dem 15. Februar 2011
Dienstags von 18.00-19.00 Uhr
Gymnastikraum/neues Sportheim



+++ Achtung, auch für Nichtmitglieder +++

Teilnehmergebühr:

25 € für Mitglieder
50 € für Nichtmitglieder

Anmeldung bei:

Gudrun Simmerle ☎ 87510
Begrenzte Teilnehmerzahl
Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt



Pump

10 Übungseinheiten

Pump ist ein Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. 60 Minuten lang werden alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtsübungen, wie z.B. Squats, Presses, Lifts und Curls trainiert. Mitreißende Musik, motivierende Instruktionen und das Gewicht Ihrer Wahl spornen zu Höchstleistungen an und sorgen schnell für Ergebnisse.

Kursdaten:

Kursleiterin:
Marion
Linder



Ab dem 16. Februar 2011 (10 x)
Mittwochs von 18.00-19.00 Uhr
Gymnastikraum/neues Sportheim

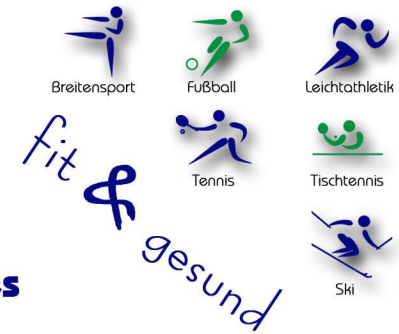
+++ Achtung, auch für Nichtmitglieder +++

Teilnehmergebühr:

25 € für Mitglieder
50 € für Nichtmitglieder

Anmeldung bei:

Gudrun Simmerle ☎ 87510
Begrenzte Teilnehmerzahl
Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt



Wirbelsäulen-Gymnastik

10 Übungseinheiten

Ob als Bestandteil eines Therapieplans oder zur Vorbeugung von Beschwerden - Bei der Rückenschule werden Sie selbst aktiv. Richtiges Bewegen im Alltag ist genauso wichtig, wie die gezielte Kräftigung der Muskulatur, um die Wirbelsäule zu stabilisieren. Hier finden Sie Tipps und Hinweise für den täglichen Gebrauch.

Kursdaten:

Kursleiterin:
Marion
Linder



Ab dem 21. Februar 2011 (10 x)
Montags von 18.00-19.00 Uhr
Gymnastikraum/neues Sportheim

+++ Achtung, auch für Nichtmitglieder +++

Teilnehmergebühr:

75 € für Mitglieder/
Nichtmitglieder



Anerkannter Präventionskurs in Kooperation mit der AOK MM. Dieser wird im Rahmen der Förderungsrichtlinien (max. 2 Kurse/Jahr) von der AOK MM für ihre Versicherten übernommen. Bitte informieren Sie sich vor der Kursteilnahme bei Ihrer AOK Geschäftsstelle, ob eine weitere Kostenübernahme möglich ist.

Anmeldung bei:

Gudrun Simmerle ☎ 87510
Begrenzte Teilnehmerzahl
Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt

Pilates

10 Übungseinheiten

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung



Kursdaten:

Kursleiterin: Johanna Friedrich
ab dem 10. Februar 2011 (10 x)
Donnerstags von 17.30-18.20 Uhr
Gymnastikraum/neues Sportheim

+++ Achtung, auch für Nichtmitglieder +++

Teilnehmergebühr:

25 € für Mitglieder
50 € für Nichtmitglieder

Anmeldung bei:

Johanna Friedrich ☎ 82945
Begrenzte Teilnehmerzahl
Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt