

Beckenbodentraining für Frauen (Dorothea Storckenmaier)

Die Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens, die Sie in diesem Kurs erlernen, werden eingebunden in eine ganzheitliche Körper- und Muskelstärkung. Beweglichkeit, Aufbau und Kräftigen der Muskulatur sind wichtig, um gesund und selbständig zu sein und zu bleiben. Ein gut trainierter Beckenboden kann Inkontinenz, Gebärmuttersenkung und Hämorrhoiden vorbeugen und sorgt dafür, dass alle Organe an ihrem Platz bleiben.

Bitte bringen Sie folgendes mit: bequeme Sporthose, Gymnastik- oder Isomatte, kleines Kopfkissen, evtl. wärmende Socken.

303 10 x Dienstag, 17.00-18.00 Uhr, Bürgerhaus Rosna, Weiherhaldenstr. 12

12.03. Gebühr: 56,00 € **belegt**

304 10 x Dienstag, 18.15-19.15 Uhr, Bürgerhaus Rosna, Weiherhaldenstr. 12

12.03. Gebühr: 56,00 €

305

14.03. Aqua-Zumba® (Andrea Wetzel)

Wem Bahnen schwimmen zu langweilig ist, für den ist Aqua-Zumba® die perfekte Alternative. Durch heiße lateinamerikanische und internationale Musik wird die Übungseinheit zur ultimativen Poolparty mit Trainingseffekt. Dazu werden im Wasser gezielt Sportübungen mit Tanzelementen ausgeführt. Aqua-Zumba® ist einfach: man braucht weder Erfahrungen in Aquafitness noch in Zumba®. Der Kurs kombiniert die Erfolgsformel von Zumba® mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik. Durch dieses Ganzkörpertraining wird die Figur geformt, die Ausdauer trainiert, die Übungen kurbeln den Kalorienverbrauch an, und es macht dazu noch einen Riesenspaß.

8 x Donnerstag, 20.45-21.30 Uhr, Hallenbad, Ablachstr. 7

Gebühr: 32,00 € + Eintritt

Rückentraining – vital und beweglich im Alltag

Rückenschmerzen sind oft die Folge körperlicher Unterforderung sowie von einseitigem und/oder falschem Bewegungsverhalten. Ziel dieses Kurses ist es, vorhandene Bewegungsschwächen auszugleichen und insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen werden die Körperhaltung und die Flexibilität der Wirbelsäule verbessert. Neben den praktischen Inhalten wird der Kurs durch theoretische Zusatzinformationen zum Thema Rücken und Gesundheit umfassend abgerundet. Bitte mitbringen: Sportkleidung, dicke Socken und eine weiche Unterlage.

306 Rita Nörz

20.03. 10 x Mittwoch, 8.30-9.30 Uhr, Reiserstr. 34

Gebühr: 40,00 €

307 Rita Nörz

20.03. 10 x Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr, Reiserstr. 34

Gebühr: 40,00 €

308 Hermann Jaksche

03.04. 10 x Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr, Gymnasium (Hauptgebäude, 3. OG),
Wilhelmiterstr. 5
Gebühr: 40,00 €

311 Hermann Jaksche

03.04. 10 x Mittwoch, 19.30-20.30 Uhr, Gymnasium (Hauptgebäude, 3. OG),
Wilhelmiterstr. 5
Gebühr: 40,00 €

312

**22.03. Faszien-Fit
(Daniela Henselmann)**

„Wer sich nicht bewegt, verklebt.“ (Dr. Robert Schleip)
Faszien sind aus Sport und Medizin nicht mehr wegzudenken. Inzwischen weiß man, dass Faszien verkleben bzw. verfilzen können, was Schmerzen verursacht. Diese Verklebungen können gelöst werden. Flüssigkeit kehrt dann wieder ins unterversorgte Bindegewebe zurück. Im Kurs werden Sequenzen mit Geräten, aber auch ohne Geräte durchgeführt. So sind Sie nach dem Training mobiler und lockerer, der Körper ist insgesamt geschmeidiger und beweglicher.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, dicke Socken und eine Matte.

5 x Freitag, 17.45-18.45 Uhr, Begegnungszentrum, Reiserstr. 18
Gebühr: 30,00 € (inkl. Gerätenutzung)

315

**22.03. Body & Mind
(Daniela Henselmann)**

Körper und Geist in Harmonie zu bringen ist das Ziel dieses Kurses. Wie schon Teresa von Avila sagte: „Tu Deinem Leib etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“. Body & Mind-Programme fördern das persönliche Wohlbefinden und machen Mut, sich aktive Auszeiten zu gönnen. Das Spektrum in diesem Kurs reicht von Klassikern wie Yoga, Tai Chi und Qi Gong bis hin zu neuen Trends wie Aroha und Indian Balance. Meridiandehnungen runden das Programm ab.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, dicke Socken und eine Matte.

8 x Freitag, 20.15-21.15 Uhr, Begegnungszentrum, Reiserstr. 18
Gebühr: 37,00 €

Pilates-Körpertraining

Ziel dieser sanften Methode ist vor allem eine gesundheitsbewusste Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und die Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Körperhaltung ausgehend von sechs Prinzipien: Zentrierung der Kräfte, Konzentration,

Kontrolle der Bewegung, Präzision der Ausführung, bewusste Atmung, fließende Bewegungsabläufe. Pilatesübungen lassen sich im Alltag für Menschen jeden Alters anwenden.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, dicke Socken und eine Matte.

323 Hermann Jaksche

18.01. 10 x Freitag, 18.00-19.00 Uhr, Gymnastikhalle der Sonnenlagerschule
Gebühr: 40,00 €

316 Daniela Henselmann

22.03. 8 x Freitag, 19.00-20.00 Uhr, Begegnungszentrum, Reiserstr. 18
Gebühr: 37,00 €

317 Hermann Jaksche

03.05. 8 x Freitag, 18.00-19.00 Uhr, Gymnastikhalle der Sonnenlagerschule
Gebühr: 32,00 €

320

**26.03. Aquafitness
(Nina Buck)**

Aquafitness ist ein effektives und leistungsstarkes Kraft-, Ausdauer- und Flexibilitätstraining. Durch den Einsatz verschiedener Aquafitnessgeräte (Aquajogginggürtel, Poolnudeln, Wasserbretter) kann der Wasserwiderstand vergrößert, der Auftrieb erhöht und die Trägheit des Wassers verstärkt werden.

6 x Dienstag, 20.45-21.30 Uhr, Hallenbad, Ablachstr. 7
Gebühr: 24,00 € + Eintritt

**Body-Workout
(Claudia Göggel)**

Die Kräftigung von Beinmuskulatur, Gesäß, Rücken, Bauch und Oberarmen sind Schwerpunkte des Kurses. Mit den Übungen wird eine Gewebestraffung erreicht und der lokale Fettstoffwechsel aktiviert; die Muskulatur wird aufgebaut und erhalten, die Faszien trainiert. Zum Einsatz kommen auch Handgeräte und Steppbretter.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und eine Matte.

322 8 x Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr, Begegnungszentrum, Reiserstr. 18
28.03. Gebühr: 32,00 €

324 8 x Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr, Begegnungszentrum, Reiserstr. 18
28.03. Gebühr: 32,00 €



**Schwäbischer
Albverein**

In Kooperation mit den Ortsgruppen Mengen und Herbertingen

325

**12.05. Zwischen Scheidegg und Pfänder
(Monika Hapke)**

Auf der Möggenser Grenzwanderung erleben wir die Höhen über dem Bodensee mit herrlichen Fernblicken.

Weitere Informationen werden rechtzeitig über das Mitteilungsblatt, die Zeitung und die Homepage bekanntgegeben.