

301 belegt

**21.02. Kraulschwimmen für Erwachsene
(Hermann Kramer)**

Kraulschwimmen ist die schnellste unter den vier Stilarten. Mit Hilfe des wechselseitigen Armzugs und Beinschlags kann am meisten Vortrieb erzeugt werden. In diesem Kurs werden die Grundlagen für das Kraulschwimmen vermittelt. Die Kraultechnik wird nach dem individuellen Leistungsstand unterrichtet. Wenn vorhanden, bitte Schwimmbrille und -flossen mitbringen.

10 x Mittwoch, 20.45-21.30 Uhr, Hallenbad
Gebühr: 39,00 € + Eintritt

302

**23.02. Rettungsschwimmen
(Hermann Kramer)**

Das Rettungsschwimmen umfasst alle Tätigkeiten, in Not geratene Menschen, vor allen Dingen im Wasser, durch schwimmerischen Einsatz aus ihrer Notlage zu befreien.

Der Kurs zum Erwerb des Rettungsschwimmabzeichens in Bronze (ab 12 Jahre) oder Silber (ab 15 Jahre) beinhaltet neben praktischen Prüfungen auch eine kleine theoretische Prüfung. Der Termin und der Ort für die Theorieprüfung wird mit den Teilnehmern im Kurs vereinbart. Die Schulung der erforderlichen Schwimmtechniken und Rettungselemente (Transportieren, Schleppen, Rettungsgriffe, Tauchen, kombinierte Übungen, Kleidungsschwimmen u.v.a.m.) werden zuvor trainiert. Teilnehmer/innen können das Rettungsschwimmabzeichen Silber nur mit gültiger Erste-Hilfe-Ausbildung (nicht älter als 2 Jahre) abschließen. Ein Erste-Hilfe-Kurs ist nicht in den Kursgebühren enthalten.

Bronze: 9 x Freitag, 20.45-21.30 Uhr, Hallenbad + 1,5 Std. Theorie
Silber: 9 x Freitag, 20.45-21.30 Uhr, Hallenbad + 1 x Freibad + 1,5 Std. Theorie
Gebühr: Bronze 43,00 €, Silber 47,00 € + jeweils Bädereintritt, Urkunde und Fibel

303

**01.03. Fit dank Baby
(Lucia Rempel)**

Für alle Mamas, die aktiv etwas für ihre Fitness, ihre Figur und ihr Wohlbefinden tun möchten. Das Baby (ca. 3 Monate-1 Jahr) ist nicht nur dabei, es ist ein wichtiger Teil der Stunde. Bei vielen Übungen wird es spielerisch mit einbezogen. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Haltung, der Beckenboden- und Bauchmuskulatur, dem Rücken und den Schultern, sowie Gesäß und Beinen. Die Stunden werden mit Musik und Kleingeräten abwechslungsreich gestaltet, so dass weder für die Mama noch das Baby Langeweile aufkommt.

Bitte Sportkleidung, Fitnessmatte, Handtuch und/oder Decke, Babytrage (Tragetuch, Manduca o.ä.) mitbringen.

8 x Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr, Bürgerhaus Mengen-Ennetach, Mühlstr. 19

Gebühr: 35,00 €

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.

305 Hermann Jaksche

12.01. 8 x Freitag, 18.30-19.30 Uhr, Gymnastikhalle der Sonnenlagerschule
Gebühr: 36,00 €

306 Hermann Jaksche

13.04. 8 x Freitag, 18.30-19.30 Uhr, Gymnastikhalle der Sonnenlagerschule
Gebühr: 37,00 €

304 Daniela Henselmann

02.03. 8 x Freitag, 19.00-20.00 Uhr, Begegnungszentrum, Reiserstr. 18
Gebühr: 37,00 €

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.

316 8 x Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr, Begegnungszentrum, Reiserstr. 18
11.01. Gebühr: 35,00 € **belegt**

322 10 x Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr, Begegnungszentrum, Reiserstr. 18
12.04. Gebühr: 40,00 €

307

02.03. 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 €

310

**08.03. Langhanteltraining für Anfänger und Fortgeschrittene
(Thomas Stehle)**

Die Renaissance des Langhanteltrainings vom Athlet bis zum Fußballprofi, in einem modernen Training ist die Langhantel nicht wegzudenken. Koordination, Körperstabilität, Rückentraining, Schnell- und Explosionskraft sowie Ausdauer. Als Einzel- oder Ergänzungstraining: im Langhanteltraining kann mit wenigen Übungen der komplette Körper trainiert und geformt werden. Im Kurs wird der Technikerwerb nach dem Trainingsmittelkatalog Gewichtheben/Langhantel erlernt.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

5 x Donnerstag, 19.00-20.30 Uhr, Vereinsheim Mengen-Rulfingen, Rosnaer Str. 1
Gebühr: 30,00 €

**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.

318 8 x Donnerstag, 20.45-21.30 Uhr, Hallenbad
11.01. Gebühr: 39,00 € + Eintritt

311 8 x Donnerstag, 20.45-21.30 Uhr, Hallenbad
15.03. Gebühr: 39,00 € + Eintritt

**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.

320 8 x Dienstag, 20.45-21.30 Uhr, Hallenbad
09.01. Gebühr: 39,00 € + Eintritt

314 8 x Dienstag, 20.45-21.30 Uhr, Hallenbad
20.03. Gebühr: 39,00 € + 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.

308 Rita Nörz
10.01. 10 x Mittwoch, 8.30-9.30 Uhr, Reiserstr. 34
Gebühr: 40,00 €

309 Rita Nörz
10.01. 10 x Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr, Reiserstr. 34
Gebühr: 40,00 €

315 Rita Nörz
11.04. 10 x Mittwoch, 8.30-9.30 Uhr, Reiserstr. 34
Gebühr: 40,00 €

317 Rita Nörz
11.04. 10 x Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr, Reiserstr. 34
Gebühr: 40,00 €

312 Hermann Jaksche belegt
10.01. 10 x Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr, Gymnasium (Hauptgebäude)
Gebühr: 40,00 €

313 Hermann Jaksche
10.01. 10 x Mittwoch, 19.30-20.30 Uhr, Gymnasium (Hauptgebäude)
Gebühr: 40,00 €

319 Hermann Jaksche
11.04. 10 x Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr, Gymnasium (Hauptgebäude)
Gebühr: 40,00 €

321 Hermann Jaksche
11.04. 10 x Mittwoch, 19.30-20.30 Uhr, Gymnasium (Hauptgebäude)
Gebühr: 40,00 €



**Schwäbischer
Albverein**

In Zusammenarbeit mit der Ortsgruppe Mengen

323

**22.04. Zum Tieringer Hörnle
(Monika Hapke)**

Aus dem idyllischen [Tal der Schlichem](#) klettert die Rundtour hinauf auf die Hochfläche. Aussichtsreich verläuft der Weg dort entlang der Traufkante bis zum spektakulären „[Hörnle](#)“ – wo einem der Norden zu Füßen liegt.

Weitere Informationen auf Anfrage und rechtzeitig vorher über die Mitteilungsblätter und die Zeitung.