

## Die Gesundheitsecke im TSV-Bönningheim

**Meike Junginger:** Übungsleiterin Präventionssport (B-Lizenz), Gesundheitspädagogin, Pilates- und YogaKursleiterin (STB).

Angebote im Bereich **Präventionssport**, auch mit dem anerkannten Siegel „**Pluspunkt Gesundheit**“ des WLSB ausgezeichnet.

### Herz-Kreislauf-Training:

Walking (ohne Stöcke):

Montags 18.30 Uhr

Donnerstags 18.00 Uhr.

**Super pünktlicher** Abmarsch an der Meimsheimer Straße, auf dem Fuß- und Radweg, in Höhe des Abzweigs zum Edeka. Bei jedem Wetter, außer bei Gewitter!

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Es wird zwischen 40 und 50 Minuten stramm gewalkt, um die Kondition zu verbessern. Auf Neueinsteiger wird Rücksicht genommen! Einfach kommen und mitmachen!

**Achtung:** Falls Du schon länger keinen Sport mehr gemacht hast, empfiehlt sich ein vorheriger Gesundheitscheck bei Deinem Hausarzt!

Ansprechpartnerin: Meike Junginger, Telefon: 07143 - 21668.

---

### Pilates Plus:

Rumpfstabilisation mit und ohne Kleingeräte.

60 Minuten Gutes für die Wirbelsäule. Stabilisationsübungen. Pilatesübungen. Yin-Yoga. Entspannung. Vieles mehr.

Dienstags: 9 Uhr und 18.45 Uhr (Alter von 25 bis ??? Jahre) Gymnastikraum Bau III im Schulgelände Bönningheim.

Donnerstags: 9 Uhr als „Standfest und Stabil“ für Menschen ab 75 Jahre, auch mit Rollator! Treffpunkt Betreutes Wohnen, Am Schlosspark 6, Bönningheim. Hier üben wir grundsätzlich im Freien, deshalb bitte der Witterung angepasste Kleidung anhaben! Bei Regen und Unwetter sind wir im Atrium des Betreuten Wohnens.

#### **Außer in den Schulferien!**

Auch männliche Teilnehmer sind herzlich willkommen. Pilates/Rumpfstabilisation ist ein Grundlagentraining und deshalb für m/w/d gleichermaßen geeignet.

**Achtung:** Falls Du schon längere Zeit keinen Sport mehr gemacht hast, empfiehlt sich ein vorheriger Gesundheitscheck bei Deinem Hausarzt!

**Ansprechpartner und Leitung:** Meike Junginger, Telefon: 07143 - 21668.