

## **Die Gesundheitsecke im TSV Bönnigheim:**

ÜLin Meike Junginger, Gesundheitspädagogin und ÜL Präventionssport (STB),  
Pilateskursleiterin (STB), Yoga-Kursleiterin (STB), QiGong Kursleiterin (Akademie für  
Sport und Gesundheit)

**Präventionssport**, auch mit dem anerkanntem „Pluspunkt Gesundheit“ des WLSB  
ausgezeichnet.

### **Herz-Kreislauf-Training / Walking/Nordic-Walking**

Montags: 18.00 Uhr / Donnerstags: 18.00 Uhr

**Treffpunkt und pünktlicher Abmarsch** in Bönnigheim, auf dem Fuß- und Radweg  
Richtung Meimsheim, Höhe/Ecke Edeka.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, jedoch **nicht** für Nordic-Walking-  
Ungeübte. Die Technik sollte beherrscht werden, da in diesen beiden Sportstunden  
zwischen 40 und 50 Minuten **stramm** gewalkt wird, um unsere Kondition zu verbessern.  
Für Technikanfänger können bei Bedarf und auf Anfrage in den Sommermonaten  
Einstigerkurse angeboten werden. Ob mit oder ohne Stöcke einfach kommen und  
mitmachen. Hinweis: Die meisten TeilnehmerInnen walken ohne Stöcke!

### **Herz-Kreislauf-Training mit Linedance**

Dienstags 19.45 Uhr alle 14 Tage im Gymnastikraum Bau III, Schulgelände. Bei  
Interesse bitte Termine bei ÜLin Meike Junginger erfragen.

Für beide Kreislauftrainings gilt: Falls Sie schon länger keinen Sport mehr gemacht  
haben, empfiehlt sich ein vorheriger Gesundheitscheck beim Arzt.

**Leitung und Ansprechpartnerin: Meike Junginger, Tel. 07143/21668.**

---

### **Pilates Plus: Rumpfstabilisation mit und ohne Kleingeräte**

60 Minuten Gutes für die Wirbelsäule. Stabilisationsübungen, Pilatesübungen, z.T. mit  
Kleingeräten. Falls eigene Matte vorhanden, dann diese gerne mitbringen.

Dienstags: 9.00 Uhr und 18.30 Uhr.

Für jedes Alter wichtig und deshalb auch eine Altersspanne der Teilnehmer von 35 bis  
84 Jahre! Jeder trainiert für sich.

Auch männliche Teilnehmer sind herzlich willkommen, da Pilates/Rumpfstabilisation ein  
Grundlagentraining ist und deshalb für Männer und Frauen gleichermaßen angebracht  
ist. Hier kommt jede/r zum Zug! Auch hier gilt: Falls Sie schon länger keinen Sport  
mehr gemacht haben, empfiehlt sich ein vorheriger Gesundheitscheck beim Arzt.

Wir treffen uns im Gymnastikraum Bau III (Schulgelände, Eingang gegenüber Eingang  
kath. Kindergarten) und beginnen auch diese Stunden pünktlich.

**Leitung und Ansprechpartnerin: Meike Junginger, Tel. 07143/21668.**