

Die Gesundheitsecke im TSV Bönningheim:

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

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

Herz-Kreislauf-Training / Walking/Nordic-Walking

Montags: 18.00 Uhr / Donnerstags: 18.00 Uhr

Treffpunkt und pünktlicher Abmarsch in Bönningheim, 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 Einsteigerkurse 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.