

Die Gesundheitsecke im TSV Bönningheim:

ÜLin Meike Junginger, Gesundheitspädagogin und ÜL Präventionssport (STB),
Pilateskursleiterin (STB)

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

Herz-Kreislauf-Training / Walking/Nordic-Walking

Montags: 18.30 Uhr

Donnerstags: 18.00 Uhr

Pünktlicher Abmarsch in der Rosenstr. 4 in Bönningheim.

Von der Ausdauer her 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 werden soll, um unsere Kondition zu verbessern. Für Technikanfänger, werden in den Sommermonaten Einsteigerkurse angeboten, welche zusätzlich ausgeschrieben werden.

Ob mit oder ohne Stöcke einfach kommen und mitmachen.

Falls Sie schon länger kein Sport mehr gemacht haben, empfiehlt sich ein vorheriger Gesundheitscheck beim Arzt.

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

Pilates: Rumpfstabilisation mit und ohne Kleingeräte

60 Minuten Gutes für die Wirbelsäule. Stabilisationsübungen, Pilatesübungen, z.T. mit Kleingeräten.

Dienstags: 9.00 Uhr und 18.45 Uhr.

Für jedes Alter wichtig und deshalb auch eine Altersspanne der Teilnehmer von 22 bis 78 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 jeder zum Zug kommt.

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

Treffpunkt: Gymnastikraum Bau III (Spiegelsaal)

Leitung und Ansprechpartnerin: Meike Junginger, Tel. 07143/21668 oder
meike.junginger at tsv-boennigheim.de

Stand Dez.2016.