

GSW - Frühjahrskurse 2024



Die höhere Mathematik des Sportes


Körper – Geist – Seele
in Einklang und Harmonie
bringen mit:

- Rückengymnastik
- Rücken Wellness
- Körper gelöst und locker
- Vital ab 50
- Problemzonen
- Tai Chi / Qi Gong
- Beckenbodengymnastik
- Pilates
- Muskeltraining an Geräte
- Yoga
- Gesunde Gymnastik

Krankenkassen fördern: Gesundheit durch Gesundheitssport

Unsere Sportprogramme werden mit den Krankenkassen, Ärzten und dem Sportbund abgestimmt und mit gepr. Übungsleitern durchgeführt.

Unsere Kurse können auch von Nichtmitgliedern besucht werden. Die Kursgebühren werden von den meisten Krankenkassen teilweise oder vollständig rückerstattet, wenn 80 Prozent des Kurses besucht wird.

Bezuschusste Kurse sind mit dem  gekennzeichnet.

Rückengymnastik mit Fitness

Leitung/Anmeldung: Erika Prestel ☎ 08303/1304
ab Montag 15.01. – 13.05.24 18:30 Uhr *
Die Inhalte der Kurse umfassen ein rückenfreundliches Ausdauertraining, sowie gezielte Kräftigung und Dehnung der wichtigsten Rumpfmuskeln. Eine dehnfähige und kräftige Rücken- und Bauchmuskulatur ist die beste Vorbeugung und Schutz gegen Rückenschmerzen.

Rückengymnastik mit Fitness

Leitung/Anmeldung: Petra Schneider ☎ 08303/1081
ab Mittwoch 17.01. – 24.04.24 18:30 Uhr **.

Problemzonen

Leitung/Anmeldung: Erika Prestel ☎ 08303/1304
ab Mittwoch 17.01. – 15.05.24 19:30 Uhr *
Übungen für die Problemzonen wie Bauch, Hüfte, Taille. Rund um die Körpermitte wird spürbar aus schlaffem Fettgewebe mehr straffes Muskelgewebe. Zum Abnehmen ideal mit Kalorienreduzierung.

Rücken Wellness

Leitung/Anmeldung: Erika Prestel ☎ 08303/1304
ab Montag 15.01. – 13.05.24 08:30 + 19:45 Uhr*
Mehr für den verspannten Rücken. Entspannungsübungen, mehr Dehnung, weniger kräftigen, mehr Lockerheit. Wellness vermittelt ein anderes Körpergefühl und ist trotzdem ein allg. Fitnesstraining.

Vital ab 50

Leitung/Anmeldung: Theo Endreß ☎ 08303/567
ab Montag 08.01. – 13.05.24 17:00 Uhr *
ab Donnerstag 11.01. – 16.05.24 17:15 Uhr *
Ein spezielles Bewegungs- und Fitnessprogramm für Damen und Herren ab 50. Verspannungen lösen und verkümmerte Muskeln aufbauen, speziell im Schulter- u. Nackenbereich. 15 Min. Entspannung nach Jakobson.

Beckenbodengymnastik

Leitung/Anmeldung: Petra Schneider ☎ 08303/1081
ab Montag 15.01. – 22.04.24 10:00 Uhr *
+ 16:45 Uhr**
Muskelschwächen im Zusammenspiel zwischen Becken, Hüfte und Rücken ausgleichen. Der geschwächten Beckenbodenmuskulatur mehr Entspannungsfähigkeit, Kräftigung und Beweglichkeit geben.

Der Körper gelöst und locker

Leitung/Anmeldung: Joachim Ressel 0171/8929511
ab Freitag 12.01. – 17.05.24 19:30 Uhr *
Für Damen und Herrn jeden Alters. Bei Joachim wird sehr individuell für eine „gesunde“ Allround Fitness geübt. Ein entspanntes, lockeres Programm für den gesamten Körper verbessert Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden.

Kurse ohne Rückerstattung

Tai Chi und Qi Gong

Leitung/Anmeldung: Dietrich Rowek

☎ 0163/8848829

ab Mittwoch 10.01. – 15.05.24 15:00 Uhr *

ab Donnerstag 11.01. – 16.05.24 08.45 Uhr *

Das Nervensystem reagiert auf die Atemtechniken, der Mensch wird beweglich und geschickt. Blut- und Lymphbewegungen werden gesteigert. Das innere Gleichgewicht wird durch Spezialübungen des Qi Gong verbessert und im Ablauf einer kurzen Tai Chi Form einstudiert.

Pilates – Körpertraining

Leitung/Anmeldung: Sena Bicak

☎ 0172/4515401

ab Freitag 12.01. – 17.05.24 08:15 Uhr *

Leitung/Anmeldung: Christine Sommer

☎ 0151/17680452

ab Mittwoch 17.01. – 15.05.24 18:15 Uhr *

Zwei Prinzipien des Arztes Pilates:

a; Einen geschmeidigen, kraftvollen Körper mit guter Haltung,

b; Etwas für die Psyche. Stressfrei in ruhiger Atmosphäre. Das Nervenkostüm zusätzlich stärken.

Muskeltraining mit Geräten

Leitung/Anmeldung Peter Klein / Joachim Ressel

☎ 0173/3582944 oder 0171/8929511

ab Montag 08.01. – 29.07.24 19:00 Uhr

Fitnessraum der Mehrzweckhalle Waltenhofen ***

Mit verschiedenen Geräten / Maschinen wird ein abwechslungsreiches Intervall-Krafttraining zum ganzheitlichen Muskelaufbau unter geschulter Anleitung von Joachim und Peter durchgeführt.

Kursgebühr: 45€

Yoga

Leitung/Anmeldung Veronika Schwarz

☎ 0157/39070322

ab Mittwoch 10.01.– 15.05.24 18:00 Uhr ****

ab Donnerstag 11.01.– 16.05.24 17:30 Uhr ****

19:00 Uhr

Yoga verleiht dem Körper Kraft und Beweglichkeit, der Geist kommt zur Ruhe. Durch Körperhaltungen (Asanas), bewusste Atmung (Pranayama) und Entspannung werden wir Körper, Geist und Seele in Harmonie bringen.

Mittwoch 18:00 Yoga medium,

Donnerstag 17:30 Yoga 60 Plus,

19:00 Yoga sanft.

Gesunde Gymnastik

Leitung/Anmeldung: Dietrich Rowek

☎ 0163/8848829

ab Donnerstag 11.01. – 16.05.24 07:30 Uhr *

Ziel: Steigerung der Koordinations- und Bewegungsfähigkeit durch Dehnübungen und den Einsatz von Stöcken und Bällen, ergänzt um kleine Übungen aus dem Kung Fu.

NEU Yoga NEU

Leitung/Anmeldung: Sena Bicak

☎ 0172/4515401

ab Freitag 12.01. – 17.05.24 09:30 Uhr *

Yoga ist eine ganzheitliche Praxis, die Körper, Geist und Seele anspricht. Durch Kräftigungs- und Dehnübungen werden Muskeln gestärkt und Flexibilität gefördert. Atemtechniken begleiten die Übungen und fördern innere Ruhe.

Senioren-gymnastik

Leitung/Anmeldung: Petra Schneider ☎ 08303/1081

ab Montag 15.01.24 15:00 – 16:00 Uhr

im Seniorenheim Waltenhofen.

Für Mitglieder und Bewohner Seniorenheim kostenfrei.

Orte/ Sportstätten

* = Schulturnhalle Hegge, Industriestr.49

** = Schulturnhalle Waltenhofen, Zettlerstr.

*** = Fitnessraum der Mehrzweckhalle WA

**** = neue Krippe Waltenhofen

Geringe Mitgliedsbeiträge pro Jahr.

Erwachsene 20.- €

Jugendliche bis 18 Jahre 6.- €

Kinder bis 14 Jahre kostenfrei

Kursgebühr: Mitglieder: 30.-€ - 45.-€

Unser ÜL Team:

Sena Bicak	gepr. ÜL – Pilates und Yoga
Theo Endreß	gepr. ÜL - B Gesundheitssport
Peter Klein	gepr. ÜL - C
Erika Prestel	gepr. ÜL –B Gesundheitssport
Joachim Ressel	gepr. ÜL - B Gesundheitssport
Dietrich Rowek	gepr. Qi Gong / Tai Chi Lehrer
Petra Schneider	gepr. ÜL - B Gesundheitssport
Veronika Schwarz	gepr. Yoga Lehrerin
Christine Sommer	gepr. ÜL –B Gesundheitssport gepr. ÜL - Pilates

Anschrift und Info:

GSW e.V.

Alf.-Steinhauser-Str. 16

87448 Waltenhofen

www.gesundheitssport-wa.de