

# - SPORT PRO GESUNDHEIT -

eine Kooperation zwischen der AOK Direktion Memmingen und

## **SV Salamander & TV 1891 Türkheim**

### Flexi-Wellness (Kurs 1)

Flex & Relax mit dem Zauberstab! Endlich ein Workout, das schlappe Rücken munter macht. Mit einer 150 cm langen Fiberglasstange schütteln Sie sich fit, denn durch die Schwingung des Stabes wird nicht nur Ihre gesamte Rumpfmuskulatur stabilisiert und die Tiefenmuskulatur der gesamten Wirbelsäule gekräftigt, sondern auch Kraft, Ausdauer, Koordination und Körperbewusstsein gefördert. Im Vordergrund steht hier das Erfühlen der Körpermitte und der Schwingungen des Zauberstabs. Hinzu kommen Elemente aus dem Yoga, Pilates oder Stretchingpositionen. Hier werden zahlreiche Komponenten verbessert, die Ihnen ermöglichen gesünder und fitter durchs Leben zu gehen. Ein effektives und gleichzeitig ein äußerst schonendes Training. Flexi bietet damit für jeden Fitnessgrad und für jedes Alter ein exzellentes Training.

10 Termine	Beginn: Dienstag, 12.01.2010 von 19.00– 20.00 Uhr	
Kursort:	Turnhalle Gymnasium	
Kursleitung:	Simone Gröninger	
Kursgebühr:	SV Salamander, Turnvereinmitglieder und AOK Versicherte	39,00 €
	Fremdversicherte und Nichtmitglieder	49,00 €

### Flexi-Wellness (Kurs 2)

gleich wie Kurs 1

10 Termine	Beginn: Mittwoch, 13.01.2010 von 19.00– 20.00 Uhr	
Kursort:	Turnhalle Gymnasium	
Kursleitung:	Simone Gröninger	
Kursgebühr:	SV Salamander, Turnvereinmitglieder und AOK Versicherte	39,00 €
	Fremdversicherte und Nichtmitglieder	49,00 €

### Nordic Walking

Spüren und erleben Sie selbst die Vorteile von Nordic Walking: Schon bei niedrigem Tempo verbessern Sie mit Nordic Walking Ihre Fitness. Durch den Einsatz der Stöcke steigern Sie Ihren Kalorienverbrauch und trainieren fast alle Muskelgruppen des Körpers auf vollkommen natürliche Weise – und das alles ohne große Anstrengung und mit viel Spaß an der Bewegung in der freien Natur.

10 Termine	Beginn: Dienstag, 27.04.2010 von 19.00 – 20.00 Uhr	
Kursort:	Treffpunkt: Eingangshalle Gymnasium	
Kursleitung:	Simone Gröninger	
Kursgebühr:	SV Salamander, Turnvereinmitglieder und AOK Versicherte	39,00 €
	Fremdversicherte und Nichtmitglieder	49,00 €

### XCO Walking - NEU NEU NEU -

Mit Unterstützung der XCOs erfolgt das Walken als Ausdauer- und Kräftigungstraining. Der XCO sieht aus wie ein Cocktail-Shaker, und funktioniert auch ähnlich: immer gut schütteln. Sein Prinzip: das Bewegen einer trägen Masse. Im Gegensatz zu einer gewöhnlichen Hantel ist die Alu-Hülse mit einer losen Masse, einem Granulat, gefüllt. Durch dynamisches Hin- und Herbewegen wird sie von einer zur anderen Seite geschleudert. Das Granulat trifft mit Verzögerung am Ende des Behälters auf. Die hierdurch entstehende Vorspannung in den beteiligten Muskelketten schützt die bewegten Gelenke. Das Geheimnis des XCO-Trainings ist der sogenannte reaktive Impact, der das tiefliegende Gewebe anregt, schnell und vermehrt neue Zellen zu bilden. Walking mit dem XCO-Trainer eignet sich für jeden, der seine Gesundheit fördern möchte.

8 Termine	Beginn: Donnerstag, 29.04.2010 von 19.00 – 20.00 Uhr	
Kursort:	Treffpunkt: Eingangshalle Gymnasium	
Kursleitung:	Simone Gröninger	
Kursgebühr:	SV Salamander, Turnvereinmitglieder und AOK Versicherte	39,00 €
	Fremdversicherte und Nichtmitglieder	49,00 €

**Anmeldung und weitere Auskünfte zur Teilnahme an den Kursen werden ab sofort ab 18 Uhr unter der Tel. Nr. 08245 / 904433 oder 0160 / 97051949 Simone Gröninger entgegengenommen.**

Gymnastikmatte und Trinken bitte nicht vergessen!

Die Teilnahme an diesen Kursen werden von den Gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.