



FC Puchheim e.V. - Kurse

Sommersemester 2010



Für Mitglieder und Nicht-Mitglieder bieten wir ab 1. März 2010 insgesamt 21 Übungsstunden in unterschiedlichen Kursen an. Erfahrungsgemäß sind die Kurse gut besucht. Deshalb unsere Bitte: Melden Sie sich möglichst schnell an und geben Sie uns für die Kursgebühr Ihre Einzugsermächtigung. Die Abwicklung ist dann für Sie und uns einfacher.

Step-Aerobic

Kursbeginn: 03.03.10 bis 07.07.10 **Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr**
05.03.10 bis 09.07.10 **Freitag, 08:45 – 09:45 Uhr**

Kurs-Nr. 005
Kurs-Nr. 006



Kursort: Sportzentrum Bgm.-Ertl-Str. 1, Gym.-Raum 1

Leitung: Tine Seidl

Kosten: 30,-- € Mitglieder / 60,-- € Gäste

„Heigl“ Sie mit! Bewegung in der Natur

Bei Regen, Sonne und Schnee im Freien!

Kurs-Nr. 023

Heinz Heigl begründete vor 60 Jahren diese Konditionstherapie. Einfache, fließende und harmonische Bewegungsabläufe, Koordinations-, Schwung-, Streck-, Dehn- und Atemübungen kennzeichnen dieses Training. Wichtig: Der Kontakt mit der Natur und dem natürlichen Klima der Jahreszeiten. Dadurch wird der Sauerstoffaustausch intensiviert und Abhärtung gefördert. Und das alles am Weiher in Puchheim-Bahnhof.

Kursbeginn: 01.03.10 bis 05.07.10 **Montag, 10:00 – 11:00 Uhr**

Treffpunkt: Haupteingang Gut Harbeck, Puchheim-Bahnhof.

Leitung: Birgit Mahlstedt, Heigl-Lehrerin

Kosten: 30,-- € Mitglieder / 60,-- € Gäste

Pilates

2 Kurse

Was ist Pilates? Die Pilates-Methode wurde vor über 70 Jahren von Joseph H. Pilates entwickelt. Sie stärkt die Elastizität und Beweglichkeit des Körpers mit Hilfe eines einzigartigen Systems aus Dehn- und Kräftigungsübungen, die mehrere Muskelgruppen auf einmal beanspruchen. Die Muskeln werden gestärkt und geformt, die Körperhaltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint.

Für wen ist Pilates geeignet? Die Pilates-Methode ist ein korrigierendes Gymnastiksystem, in dem man sich stufenweise verbessert, und wird insofern jedem Grad an körperlicher Fitness gerecht. Für Personen mit akuten Schmerzen, akuten Rückenbeschwerden oder für Schwangere ist der Kurs jedoch nicht geeignet.

Kursbeginn: 04.03.10 bis 08.07.10 **Donnerstag, 19:00 bis 20:00 Uhr** **Kurs-Nr. 001**
04.03.10 bis 08.07.10 **Donnerstag, 20:00 bis 21:00 Uhr** **Kurs-Nr. 002**

Kursort: Sportzentrum Bgm.-Ertl-Str. 1, Gym.-Raum 2

Leitung: Jutta Pöllmann

Kosten: 30,-- € Mitglieder / 60,-- € Gäste



FC Puchheim e.V. - Kurse

Sommersemester 2010



Yoga – eine eigene Philosophie

3 Kurse

Druck, Stress und Ängste verkrampfen den Körper. Die Muskulatur verlernt, sich natürlich und geschmeidig zu bewegen. Dauert dieser Zustand der Belastung länger an, reagiert der Körper mit den entsprechenden und bekannten Symptomen wie Rückenprobleme, Migräne, Magenschmerzen, Haltungsschäden, Abnutzung von Gelenken etc.



Yoga tut dem Körper, dem Geist und der Seele gut.

Yoga fördert die seelische Gesundheit durch Aufmerksamkeit, Körperbewusstsein, Meditation und Entspannung. Im Mittelpunkt stehen die Entdeckung von Energie und Lebenskraft.

Yoga bewegt den Körper, Muskel für Muskel wird erspürt und angespannt, Schmerzpartien ganz bewusst bearbeitet. Ein bewusstes Spüren der Anspannung sowie Loslassen führen dazu, tiefe Entspannung bewusst zu erleben. Bewusstes Üben, bewusstes Atmen und ein Konzentrieren auf sich selbst und den eigenen Körper fördern die Aufmerksamkeit und beruhigen die Gedanken.

Kursbeginn: 01.03.10 bis 12.07.10. Montag, 09:30 – 10:30 Uhr

Kurs-Nr. 007

02.03.10 bis 06.07.10. Dienstag, 08:20 – 09:20 Uhr

Kurs-Nr. 008

02.03.10 bis 06.07.10. Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr

Kurs-Nr. 009

Leitung: Dagmar Wollenweber, SpZ, Gymn.raum 1 oder 2

Yoga für den Rücken...

Kurs-Nr. 011

... ist eigentlich ein Paradoxon, denn Yoga ist ein ganzheitliches System und jede Yoga-Stunde ist gut für den Rücken. Aber: zu dieser Stunde sind all jene eingeladen, die immer wieder Probleme haben, die viel am PC sitzen oder durch gleichförmige Bewegungen überlastet sind. Wir gehen auf die Problemzonen Nacken, Schultern, Rücken gezielt ein.

Kursbeginn: 03.03.10 bis 07.07.10 Mittwoch, 8:20 – 9:20 Uhr

Leitung: Dagmar Wollenweber, SpZ, Gymn.raum 1 oder 2

Yoga Nidra ...

Kurs-Nr. 013

... heißt Yoga-Schlaf und ist eine wunderbare Art mit wachem Geist tief zu entspannen. Aber das ist längst nicht alles. Mit Yoga Nidra können wir unser Bewusstsein entwickeln, können Blockaden und alte Verhaltensmuster loslassen und können tief in unsere innere Stille kommen.

Kursbeginn: 04.03.10 bis 08.07.10 Donnerstag, 17:30 – 18:30 Uhr

Leitung: Dagmar Wollenweber, SpZ, Gymn.raum 1 oder 2

Kosten für alle Yoga-Kurse:

30,-- € Mitglieder/ 60,-- € Gäste

Feldenkrais

Kurs-Nr. 024

Bewusstheit durch Bewegung findet in der Regel in einer Gruppe statt. Dabei wird eine Bewegung auf leichte und spielerische Weise mit verschiedenen, ungewohnten Varianten erforscht. Geübt wird die Wahrnehmung: Wie mache ich diese Bewegung? Wie schnell, wie langsam, mit welchem Kraftaufwand, wie harmonisch?

Kursbeginn: 02.03.10 bis 06.07.10 Dienstag, 17:00 – 18:00 Uhr

Leitung: Thomas Edlinger, SpZ, Gymn.raum 2

Kosten: 60,-- € Mitglieder / 105,00 € Nichtmitglieder



FC Puchheim e.V. - Kurse

Sommersemester 2010



T'ai Chi Ch'uan-Chinesisches Schattenboxen Kurs-Nr. 022

Ein altes chinesisches Übungssystem, das auf der Philosophie des Tao (= Weg) beruht. Im T'ai Chi stehen Bewegungsformen im Vordergrund, die ohne Unterbrechung fließend ineinander übergehen und von der Körpermitte her ausgeführt werden. Wir lernen die Kurzform (Yang-Stil) in 37 Bildern nach Zheng Mangqing.

Bis zu 80 % Kostenerstattung durch die Krankenkassen möglich!

Kursbeginn: 02.03.10 bis 06.07.10 **Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr**
Kursort: Sportzentrum Bgm.-Ertl-Str. 1, Gym.-Raum 1
Leitung: Hanna Ehrhardt
Kosten: 30,-- € Mitglieder / 75,-- € Gäste

Qi-Gong

4 Kurse

Qi-Gong ist eine uralte Selbstheilungsmethode, die vielfältige Bewegungsübungen und Entspannungsmethoden beinhaltet. **Qi-Gong** ist neben der Akupunktur ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin, nach der die Lebensenergie, auch Qi genannt, in einem System von Leitbahnen im Körper strömt. Der freie Fluss des Qi ist der Grundlage für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Kursbeginn: Dienstag, 02.03.10 bis 06.07.10

08:30 – 09:30 Uhr	Leitung: Hanna Ehrhardt	Kurs-Nr. 018
11:00 – 12:00 Uhr	Leitung: Hanna Ehrhardt	Kurs-Nr. 019
18.00 – 19:00 Uhr	Leitung: Hanna Ehrhardt	Kurs Nr. 020

Kursbeginn: Donnerstag, 04.03.10 bis 08.07.10

11:00 – 12:00 Uhr	Leitung: Gerda Eisenlauer	Kurs-Nr. 021
-------------------	---------------------------	---------------------

Kursort: Sportzentrum Bgm.-Ertl-Str. 1, Gym.-Raum 1

Kosten: 30,-- € Mitglieder / 60,-- € Gäste

Beckenboden + mehr

3 Kurse

Der Beckenboden ist ein Bund von Muskeln, der das knöcherne Becken nach unten abschließt. Untrainiert erschlafft diese dreilagige Muskelschicht und lässt die Organe ebenso wie das Bindegewebe vorzeitig altern. Beckenboden-Training wirkt den Folgen wie Blasenschwäche, Organerschaffung, Prostatavergrößerung, Inkontinenz entgegen.

In der Stunde werden tiefliegende Muskelschichten, d.h. die Skelettmuskulatur trainiert mit Beteiligung der Beckenbodenspannung. Die Übungen beinhalten in ihrem Aufbau eine Dehnung aber auch gleichzeitig eine Kräftigung der Muskulatur. Mobilisation, Körperwahrnehmung und Entspannungsübungen runden das Stundenbild ab.

Kursbeginn: Montag, 01.03.10 bis 12.07.10

10:45 – 11:45 Uhr	Leitung: Dagmar Wollenweber	Beckenboden	Kurs-Nr. 015
-------------------	-----------------------------	--------------------	---------------------

Kursbeginn: Mittwoch, 03.03.10 bis 07.07.10

10:00 – 11:15 Uhr	Leitung: Dagmar Labitzke	Beckenb. – Neue Balance - Pilates	Kurs-Nr. 016
-------------------	--------------------------	------------------------------------------	---------------------

Kursbeginn: Donnerstag, 04.03.10 bis 08.07.10

10:30 – 11:30 Uhr	Leitung: Gisela Lehner	Beckenboden	Kurs-Nr. 017
-------------------	------------------------	--------------------	---------------------

Kursort: Sportzentrum Bgm.-Ertl-Str. 1, Gym.-Raum 2

Kosten: 30,-- € Mitglieder / 60,-- € Gäste



FC Puchheim e.V. - Kurse

Sommersemester 2010



Präventives Wirbelsäulentraining

Kurs-Nr. 004

In diesem Kurs lernen Sie, Wirbelsäulenbeschwerden vorzubeugen bzw. deren Heftigkeit und Häufigkeit zu reduzieren. Es gibt Fehlhaltungen und fehlerhaftes Verhalten z.B. beim Sitzen, Heben, Tragen und Bücken, die Sie durch wirbelsäulen-freundliche ersetzen können. Üben Sie systematisch richtige Körperhaltungen und Bewegungen, kräftigen Sie Ihre Muskulatur und erhalten Sie Ihre Beweglichkeit!

Ergänzt wird das vorbeugende Wirbelsäulentraining durch Körperwahrnehmung, Gleichgewichtsübungen und Entspannung.



Kursbeginn: 01.03.10 bis 05.07.10 Montag, 10:45 – 11:45 Uhr
Kursort: Sportzentrum Bgm.-Ertl-Str. 1, Gym.-Raum 1
Leitung: Angela Mittermeier
Kosten: 30,-- € Mitglieder / 60,-- € Gäste

Venentraining

Kurs-Nr. 003

Damen und Herren haben hier die aktive Möglichkeit Venenbeschwerden vorzubeugen oder bestehende Beschwerden zu lindern. Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen kräftigen die Beinmuskulatur, verstärken die Muskelpumpe und fördern so den aktiven Blutrücktransport aus den Beinvenen.

Ergänzend wirken Fußgymnastik, Dehnen, Bauchatmung und Entspannung positiv auf die Funktion Ihres Venensystems.

Gönnen Sie Ihren Beinen diese Wohltat und tun Sie etwas gegen geschwollene Beine, Krampfadern und Thrombosen!

Kursbeginn: 02.03.10 bis 06.07.10 Dienstag, 09:45 – 10:45 Uhr
Kursort: Sportzentrum Bgm.-Ertl-Str. 1, Gym.-Raum 1
Leitung: Angela Mittermeier
Kosten: 30,-- € Mitglieder / 60,-- € Gäste

Die Kurse bestehen aus 15 Übungseinheiten

Schriftliche Anmeldung:

FCP Geschäftsstelle, Bgm.-Ertl-Str. 1, 82178 Puchheim,
Telefon: 089/80 74 09, Fax: 089 / 80 63 53

Öffnungszeiten:

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag	10:00 – 12:00 Uhr
Dienstag	15:00 – 18:00 Uhr
Donnerstag	17:00 – 20:00 Uhr