



### Pilates

#### 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:** 24.09.09 bis 28.01.10. **Donnerstag, 19:00 bis 20:00 Uhr Kurs-Nr. 001**  
24.09.09 bis 28.01.10 **Donnerstag, 20:00 bis 21:00 Uhr Kurs-Nr. 002**

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

**Leitung:** Julia Pöllmann

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

### 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 wirbelsäulenfreundliche 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:** 05.10.09 bis 08.02.10 **Montag, 10:45 – 11:45 Uhr**

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

**Leitung:** Angela Mittermeier

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



Soweit nicht anders vermerkt, bestehen die Kurse 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



### Yoga – eine eigene Philosophie

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

**Kursbeginn:** 21.09.09 bis 25.01.10. **Montag, 09:30 – 10:30 Uhr Kurs-Nr. 007**

22.09.09 bis 26.01.10. **Dienstag, 08:20 – 09:20 Uhr Kurs-Nr. 008**

22.09.09 bis 26.01.10. **Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr Kurs-Nr. 009**

**Kosten für alle Yoga-Kurse:** 30,- € Mitglieder/ 60,- € Gäste

### Yoga für Anfänger

**Neul**

**Kurs-Nr. 010**

Die Stunde ist gedacht für alle, die noch nie Yoga geübt haben und sich für diese Jahrtausende alte Tradition interessieren, und die auch etwas Neugier mitbringen für die Yoga-Philosophie. Das Sitzen am Boden im Schneidersitz und auf den Knien sollte mühelos und schmerzfrei möglich sein. Körperhaltungen, Atemübungen und Meditationen auf der Basis des Yoga-Sutra des Patanjali.

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

**Kursbeginn:** 22.09.09 bis 26.01.10 **Dienstag, 11:30 – 12:30 Uhr**

### Yoga Ü 50

**Neul**

**Kurs-Nr. 011**

Eine Stunde, die ermutigen soll, auch im fortgeschrittenen Alter mit Yoga zu beginnen. Viele sitzende Haltungen können auch in leichterer Variante auf dem Stuhl geübt werden. Viele (Übungen) im Stehen und Liegen werden entsprechend der Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst.

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

**Kursbeginn:** 23.09.09 bis 27.01.10 **Mittwoch, 8:20 – 9:20 Uhr**

### Yoga für den Rücken...

**Neul**

**Kurs-Nr. 012**

... 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.

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

**Kursbeginn:** 24.09.09 bis 28.01.10 **Donnerstag, 8:20 – 9:20 Uhr**

### Yoga Nidra ...

**Neul**

**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.

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

**Kursbeginn:** 24.09.09 bis 28.01.10 **Donnerstag, 17:30 – 18:30 Uhr**





# FC Puchheim e.V. - Kurse

## Semester 2009/2010



### Neul

#### Freies Tanzen mit Dagmar

Kurs-Nr. 014

Das Tanzen ist eine sehr schöne Art die Körperwahrnehmung zu intensivieren und das Wohlbefinden zu steigern. Diese Stunde ist für alle gedacht, die sich gerne zur Musik bewegen, frei und ohne Vorgaben, gemeinsam mit anderen, nur weil's Spaß macht!

**Kursbeginn:** 23.09.09 bis 27.01.10 **Mittwoch, 14:30 – 15:30 Uhr...**

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

**Leitung:** Dagmar Wollenweber Tel. 0814216528403

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

### Neul

#### „Heigl“ Sie mit!

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 Weither in Puchheim-Bhf.

**Kursbeginn:** 12.10.09 bis 25.01.10 **Montag, 10:00 – 11:00 Uhr**

**Treffpunkt:** Haupteingang Gut Harbeck, Puchheim-Bhf.

**Leitung:** Birgit Mahlstedt, Heigl-Lehrerin

**Kosten:** 30,- € Mitglieder / 60,- € Gäste 12 mal

## 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:** 06.10.09 bis 09.02.10 **Dienstag, 09:45 – 10:45 Uhr**

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

**Leitung:** Angela Mittermeier

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

## Step-Aerobic



Kurs-Nr. 006

Kurs-Nr. 006

**Kursbeginn:** 23.09.09 bis 27.01.10 **Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr**

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

**Leitung:** Tine Seidl

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



# FC Puchheim e.V. - Kurse

## Semester 2009/2010

### Beckenboden + mehr

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 Blässchwäche, Organerschlaffung, 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 Spannungsübungen runden das Stundenbild ab.

**Kursbeginn:** Montag, 21.09.09 bis 25.01.10

10:45 – 11:45 Uhr **Leitung:** Dagmar Wollenweber

**Kursbeginn:** Mittwoch, 23.09.09 bis 27.01.10

10:00 – 11:15 Uhr **Leitung:** Dagmar Labitzke

**Kursbeginn:** Donnerstag, 24.09.09 bis 28.01.10

10:30 – 11:30 Uhr **Leitung:** Gisela Lehner

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

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

**Beckenboden**

**Kurs-Nr. 015**

**Beckenboden – Neue Balance –**

**Pilates**

**Kurs-Nr. 016**

**Beckenboden**

**Kurs-Nr. 017**

## T'ai Chi Ch'uan – Chinesisches Schattenboxen

Neul

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 % Kostenersparung durch die Krankenkassen möglich!*

**Kursbeginn:** 22.09.09 bis 26.01.10 **Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr**

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

**Leitung:** Hanna Ehrhardt

**Kosten:** 30,- € Mitglieder / 75,- € Gäste

**Kurs-Nr. 022**

## Qi-Gong

Qi-Gong ist eine uralte Selbstheilungsmethode, die vielfältige Bewegungsübungen und Spannungsmethoden 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, 22.09.09 bis 26.01.10

08:30 – 09:30 Uhr **Leitung:** Hanna Ehrhardt

11:00 – 12:00 Uhr **Leitung:** Hanna Ehrhardt

18.00 – 19:00 Uhr **Leitung:** Hanna Ehrhardt

**Kursbeginn:** Donnerstag, 24.09.09 bis 28.01.10

11:00 – 12:00 Uhr **Leitung:** Gerda Eisenlauer

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

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

**Kurs-Nr. 018**

**Kurs-Nr. 019**

**Kurs Nr. 020**

**Kurs-Nr. 021**