

Mach mit ! Halt dich fit !  
**Aktuelles Sportprogramm 2012**



der DJK – Gesundheitssportabteilung  
DJK Welschensteinach e. V. - Inhaber des Pluspunkt Gesundheit.DTB

Der Pluspunkt Gesundheit.DTB ist ein Qualitätssiegel, das Vereinen verliehen wird, die qualifizierte Angebote mit gut ausgebildeten Übungsleitern im Gesundheitssport anbieten.  
In allen Angeboten wird große Vielfalt geboten, so kommen z. B. Stepps, Pezzibälle, Aero-Stepps, Therabänder, Redondobälle, Flexibars, Hanteln, DynAir XXL usw. zum Einsatz.

- Montag:**  
17.15 Uhr  
**Sport in der Krebsnachsorge / Wohlfühlgymnastik**  
achtsames, gezieltes Üben für die Krebsnachsorge und auch alle anderen Teilnehmerinnen sanftes Herz-Kreislauftraining, Ganzkörper-Kräftigung (besonders Rücken und Beckenboden), auch als Osteoporosevorsorge geeignet, Dehnen und viel Entspannung.  
*DJK-Gymnastikraum* / Übungsleiterin Manuela Göhringer-Leonhardt
- Montag:**  
19.00 Uhr  
**Figurtraining und mehr**  
Ganzkörperstraffung- und kräftigung unter Einsatz von diversen Geräten. Figurtraining ist eine Kombination aus leichten Herz-Kreislauftraining und Kräftigungsübungen – auch für Anfänger gut geeignet.  
*DJK-Gymnastikraum* / Übungsleiterin Marina Maier (Brigitte Schwendemann derzeit Vertretung Nock)
- Dienstag:**  
9.00 Uhr  
**Nordic Walking** (vorherige Absprache)  
gewalkt wird hauptsächlich im Wald, findet auch bei Regen statt)  
*Abmarsch DJK-Heim* / Übungsleiterinnen Andrea Neumaier / Lisa Müller
- Dienstag:**  
19.00 Uhr -19.45 Uhr  
19.45 Uhr - 20.30 Uhr  
**Stepp-Aerobic und Rückenpower**  
Ausdauertraining mit leichten Stepp-Kombinationen – **auch für Anfänger geeignet**  
Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken (Kräftigung, Koordination, Dehnen und Entspannen)  
*DJK-Gymnastikraum* / Übungsleiterin Diana Nock
- Mittwoch:**  
19.30 Uhr  
**Intensives Ganzkörpertraining mit der Tiefenmuskulatur** (vorherige Absprache)  
Beine, Beckenboden, Po, Bauch, Rücken, Nacken und Arme werden gekräftigt und gedehnt, Aerobic, Stepp-Aerobic und Laufen für die Ausdauer / Entspannung  
*Allmendhalle Welschensteinach* / Übungsleiterin Otilie Malinowski
- Mittwoch:**  
19.00 Uhr  
**Rückentraining „sanft und effektiv“ für SIE und IHN**  
gezieltes Rückentraining mit Kräftigen, Koordinationstraining, Dehnen und Entspannen (auch als Osteoporosevorsorge und Sturzprophylaxe geeignet)  
*DJK Gymnastikraum* / Übungsleiterin Marina Maier
- Mittwoch:**  
20.15 Uhr  
**Spaß mit Stepp und Power**  
Auspowern mit viel Spaß, Stepp-Aerobic und Kräftigung  
*DJK-Gymnastikraum* / Übungsleiterin Andrea Neumaier
- Donnerstag:**  
15.00/17.00 Uhr  
Sommer-Winterzeit  
**Nordic Walking 50 +** / eingeteilt in zwei Gruppen (schnell und gemütlicher)  
*Kooperation mit dem Schwarzwaldverein*  
*Abmarsch DJK-Heim* / Übungsleiterin Marina Maier
- Freitag:**  
19.30 Uhr  
**Power-Men**  
Fitnessprogramm für Männer und starke Frauen. Wer Lust hat, kann anschließend noch Volleyball spielen (genügend Teilnehmer erforderlich).  
*Allmendhalle Welschensteinach bzw. DJK Gymnastikraum*  
Übungsleiterin Marina Maier

**Qualifikationen unserer Übungsleiterinnen:**

*Otilie Malinowski* = Hebamme, Beckenbodentrainerin CANTIENICA®; *Marina Maier* = Rückenschulleiter, Kursleiter Osteoporose- und Beckenbodentraining, Prävention- und Rehalizenz, Übungsleiter Freizeit- und Breitensport, DSHS Nordic Walking-Instructor; *Brigitte Schwendemann* = Übungsleiter Freizeit- und Breitensport, Ausbildung Stepp-Trainer; *Andrea Neumaier* = P-Lizenz, Übungsleiter Freizeit- und Breitensport, DSHS Nordic Walking-Instructor, *Manuela Göhringer-Leonhardt*, Physiotherapeutin, Übungsleiter Koronar, *Diana Nock* –Reha-Lizenz Orthopädie, Übungsleiter Freizeit- und Breitensport, Kursleiter Yoga.

**Auskunft:**

Marina Maier, Bußweg 15, Welschensteinach Tel. 07832-3153 / Abteilungsleiterin Gesundheitssport  
djk-welschensteinach@gmx.de

**Alle Angebote sind für Mitglieder und Nichtmitglieder offen.**