

Mit großer Freude und Stolz präsentiert die Turnabteilung den neuen Sportplan für das IV. Quartal 2008.

Der im Münchener Umfeld einzigartige Umfang des Programms besticht durch die große Auswahl und erstklassige Qualität. Er bietet Stunden aus den Bereichen Herz-Kreislauf-Training, Muskel-Ausdauer, Pilates, Tanz, Prävention und Seniorengymnastik. Großen Wert legt die Abteilung auf den gesundheitlichen Effekt.

So unterrichtet die Krankengymnastin und Übungsleiterin des Bayerischen Turnverbands (BTV) Monika König schon seit vielen Jahren im Bereich **Senioren-sport, Rückengymnastik** und „FIT ab 40“.

Ebenso erfahren und versiert gestaltet Elfi Kirkamp (BTV-Übungsleiterin) die „**Fitness und Gesundheitsgymnastik für Sie**“.

„Meine Körpersignale wahrnehmen“ heißt das Credo von Angelika Gierlinger (BTV-Übungsleiterin und ausgebildet zur Leitung einer Herzsportgruppe) für ihren Kurs „**Bewusst bewegen**“.

Natürlich bietet die Turnabteilung auch für „ihn“ die Möglichkeit sich fit, aktiv und gesund zu erhalten: bei Josef Leitl, unserem langjährigen BTV-Übungsleiter, kann „er“ sporteln.

Im „**Alternativ-Sport für sie und ihn**“ und beim **Walken** erhalten sie fachmännische Anleitung von Daniela Klimke (BTV-Übungsleiterin, Walken, ÜL-Prävention Herz-Kreislauf, Haltung und Bewegung). Mit großer Erfahrung und stetem Engagement ist sie bereits eine feste Institution im Verein und fordert außerdem die Teilnehmer in „**Fitness und Bodystyling**“.

Für den Bereich Kondition, Koordination und Muskelausdauertraining sind verschiedene Stunden angeboten:

Daniela Effenberger (BTV-Übungsleiterin, Aerobic und TaeBo) setzt auf „**Konditionsgymnastik**“ und „**Power & Fun**“ in High Impact und Power bei fetziger Musik.

Neu beginnen wird ab Oktober Freitags die BTV-Übungsleiterin Angelika Wilke mit „**Power-Workout**“, zum Austoben vor dem Wochenende.

Monika Pantelic (SafsB Instructor für Aerobic, Gymnastik, Tanz, Mental Balance) arbeitet sich im „**Body-Forming**“ durch alle Muskelgruppen, mit viel Spaß und Abwechslung, aber anstrengend und effektiv. Doch auch die Bewegung zu Musik, **Aerobic FreeStyle**, das Erlernen einer Choreographie mit Tanz-Elementen, stärkt ihr Herz-Kreislauf-System und schult die Koordination und das Gedächtnis.

Zusätzlich gefordert werden Sie hierbei durch „**Steps**“, Stufenbretter, die von Conny Kettenbach (BTV-Übungsleiterin, Step) in einer Choreographie zum Einsatz gebracht werden.

Auch für die Jugend ist gesorgt: Anne Schmalfuß (Sportpädagogin der Bode-Schule) begeistert mit ihrer **HipHop**-Stunde die Teenies.

Eine weitere Tanz-Attraktion ist der neue **Bauchtanz**-Kurs vom Gabi Lief, in Unterschleißheim schon lange bekannt als hervorragende Bauchtanzlehrerin.

Doch auch dem Pilates-Trend wird das Programm gerecht:

Unsere BTV-Pilates-Lehrerin Marion Grill arbeitet mit den klassischen **Pilates** Elementen.

Ebenso, wie die lange im Verein tätige Brigitte Mayhoff (BTV-Übungsleiterin, Pilates), die in „**Pilates-Workout**“ Pilates-Elemente mit Power und Temperament kombiniert.

Last but not least erzählt uns Angela Born (BTV-Übungsleiterin) Körpergeschichten, in denen das „ICH“ sich wohlfühlt, weil es fit, gesund und aktiv ist, wenn es „Pilates-Balance-Mix“ besucht.

*Vertrauen Sie der hohen Qualifikation unserer Übungsleiter.
Lässt dieses Programm noch Wünsche offen? Machen Sie mit, bleiben Sie gesund und fit!
Übrigens Sie können sie bei uns auch als Nichtmitglied mitmachen.*

Tageskarten gibt's beim Übungsleiter für 2,50 €, sowie Kurskarten für 12 Einheiten.