



# TSV Senioren

GESAMTÜBERSICHT SPORTANGEBOT

BESCHREIBUNGEN SPORTSTUNDEN

VORSTELLUNG ÜBUNGSLEITER\*INNEN





**TSV Neuried**

Wir leben sport

## INHALT

GESAMTÜBERSICHT SPORTANGEBOT	4
STUNDENBESCHREIBUNGEN	8
ÜBUNGSLEITERINNEN UND ÜBUNGSLEITER	25

# GESAMTÜBERSICHT SPORTANGEBOT

## MONTAG

09:00 bis 10:00 Uhr	Gesundheitsgymnastik	Monika Brabec
10:15 bis 11:00 Uhr	Fit 60+ mit und um den Stuhl	Monika Brabec
10:30 bis 11:30 Uhr	Rundum Fit	Anna Daimer
12:00 bis 13:30 Uhr	Ballsport	Günter Behrens
15:30 bis 17:00 Uhr	Powergymnastik	Peter Stegherr
16:30 bis 18:00 Uhr	Koronarsport für Anfänger	Anne Klein /
17:30 bis 19:00 Uhr	Ping Pong Parkinson (PPP)	Pera Mohanamoorthy
17:45 bis 19:00 Uhr	Koronarsport für Fortgeschrittene	Anne Klein / Dr. Birgit Schmid
17:30 bis 19:00 Uhr	Yoga Basic	Johanna Kuffner
18:00 bis 19:15 Uhr	Fitnessworkout	Conny Merten
18:30 bis 19:30 Uhr	Taiji für Alle*	Werner Knott
19:05 bis 20:35 Uhr	Yoga 2	Johanna Kuffner
19:35 bis 20:35 Uhr	Taiji für Fortgeschrittene*	Werner Knott

## DIENSTAG

08:00 bis 08:50 Uhr	Wirbelsäulentraining	Marlyse Schönberger
08:10 bis 09:10 Uhr	Pilates* Einst. & Fort.	Eugenie Risto
09:00 bis 10:00 Uhr	Fit & Fun	Marlyse Schönberger
09:20 bis 10:50 Uhr	Guten Morgen Yoga*	Eugenie Risto
11:15 bis 12:00 Uhr	Sturzprophylaxe	Mathieu Jerzewski
17:30 bis 19:00 Uhr	Powergymnastik	Peter Stegherr
18:00 bis 19:00 Uhr	Laufgruppe für Anfänger	Dieter Jenne
19:00 bis 19:50 Uhr	Afterwork	Sabine Angerer
19:05 bis 20:05 Uhr	Pilates Flow – Fort.*	Tina Berzel
20:15 bis 21:15 Uhr	Pilates Flow – Mittelstufe*	Tina Berzel

## MITTWOCH

09:00 bis 10:00 Uhr	Fit in den Tag	Anna Daimer
10:00 bis 10:30 Uhr	Stretch und Relax	Anna Daimer
11:00 bis 12:00 Uhr	Ballsport	Günter Behrens
11:00 bis 12:00 Uhr	Sport trotz(t) Demenz*	Marlyse Schönberger und Monika Brabec
19:00 bis 19:50 Uhr	Bauch Beine Po	Martina Quirling
18:30 bis 20:00 Uhr	Yoga*	Gabi Kreusch
18:00 bis 19:00 Uhr	Pilates Einsteiger	Stephanie Hahn
19:00 bis 20:00 Uhr	Pilates alle Level	Stephanie Hahn

## DONNERSTAG

08:30 bis 09:30 Uhr	Powergymnastik	Martina Quirling
09:00 bis 10:00 Uhr	Gesundheitsgymnastik	Monika Brabec
10:15 bis 11:00 Uhr	Fit 60+ mit und um den Stuhl	Monika Brabec
11:05 bis 11:50 Uhr	OsteoFit	Martin Zankl
12:00 bis 12:50 Uhr	Move Fit Knie und Füße	Martin Zankl
18:00 bis 18:50 Uhr	Bewegter Rücken	Jasmin Paschke-Grüßinger
18:00 bis 19:00 Uhr	Nordic Walking	Susanne Lippert
18:00 bis 19:00 Uhr	Taiji bei Parkinson*	Werner Knott
19:00 bis 20:00 Uhr	Qigong & Taiji	Werner Knott

## FREITAG

08:00 bis 09:00 Uhr	Fit & Fun	Marlyse Schönberger
09:00 bis 10:00 Uhr	Core Balance	Marlyse Schönberger
10:00 bis 11:00 Uhr	Rundum Fit	Marlyse Schönberger
11:00 bis 13:00 Uhr	Ballsport	Günter Behrens
19:15 bis 20:45 Uhr	Iyengar Yoga*	Lena Simic

## SAMSTAG

09:00 bis 10:00 Uhr	Laufgruppe für Anfänger	Dieter Jenne
---------------------	-------------------------	--------------

## SONNTAG

20:00 bis 21:30 Uhr	Yin Yoga	Eugenie Risto
---------------------	----------	---------------

**\*Kurs:** Die Kursreihen starten im Januar, April und September. Die Kursdauer beträgt zwischen 8-12 Wochen. Die Kurse sind auch für Nichtmitglieder buchbar. Alle Informationen und Preise (vergünstigt für Mitglieder) finden Sie unter [www.tsv-neuried.de](http://www.tsv-neuried.de) – Anmeldungen-Sportkurse. Die Kurse können ausschließlich online gebucht werden. Ein Kurs kommt bei einer Mindestteilnehmeranzahl von 8 Personen zustande.

## INFORMATIONEN

In vielen unserer Abteilungen finden sich aktive Senioren. Sollten Sie sich für eine spezifische Sportart interessieren, beraten wir Sie gerne telefonisch oder persönlich in der Geschäftsstelle.

Alle Informationen zu unserem Sportangebot finden Sie ebenfalls auf unserer Homepage unter:  
**[www.tsv-neuried.de](http://www.tsv-neuried.de)**



## SCHWIERIGKEITSGRAD



leicht



mittel



anspruchsvoll

## AFTERWORK

bei Sabine Angerer



Dienstags von 19:00 – 19:50 Uhr im Hallenteil C

Die Stunde „Afterwork“ stellt einen Ausgleich nach einem langen Arbeitstag dar. Durch eine Kombination aus moderatem Ausdauertraining, leichten Kräftigungsübungen und entspannen den Elementen werden Verspannungen gelöst und neue Energie getankt. Ziel der Stunde ist es, Stress abzubauen und den Tag aktiv und positiv ausklingen zu lassen.

## BALLSPORT

bei Günther Behrens



Montags von 12:00 – 13:30 Uhr im Hallenteil C



Mittwochs von 11:00 – 12:00 Uhr im Hallenteil C



Mittwochs von 11:00 – 13:00 Uhr im Hallenteil C

In dieser Stunde geht es um den Spieltrieb, der auch im fortgeschrittenen Alter nicht verloren geht. Es werden unter anderem die Ballsportarten Volleyball, Prellball oder Basketball gespielt, ganz nach Gruppengröße und abgestimmten Wünschen. Dabei geht es insbesondere um das freie Spielen und miteinander Spaß an der Bewegung haben. Der Teamgeist spielt dabei eine wichtige Rolle.



## BAUCH BEINE PO

bei Martina Quirling



Mittwochs von 19:00 – 19:50 Uhr im Hallenteil A

Mit Hanteln, Therabändern und anderen Hilfsmitteln werden die Problemzonen Bauch, Beine und Po (Arme, Brust und Rücken) effektiv trainiert. Der gesamte Bewegungsapparat wird gekräftigt und die Kraftausdauer wird trainiert.

## BEWEGTER RÜCKEN

bei Jasmin Paschke-Grüßinger



Donnerstags von 18:00 bis 18:50 Uhr im Hallenteil C

Ein faszinierendes Trainingserlebnis mit fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik, eine moderne, zeitgemäße, dem aktuellen Stand der Wissenschaft entsprechende Form des Haltungs- und Rückentrainings. Die ineinander übergehenden und mehrfach wiederholten Bewegungen regen den Stoffwechsel an, verbessern die Verschiebbarkeit des Bindegewebes, versorgen die passiven Strukturen optimal und erhöhen die Beweglichkeit und Gelenkigkeit.





## CORE BALANCE

bei Marlyse Schönberger



Freitags von 09:00 bis 10:00 Uhr im Hallenteil C

Core Balance ist ein Gleichgewichtstraining. Es verbessert das Zusammenspiel von Muskeln und Nervensystem, kräftigt die tiefe Muskulatur, stabilisiert den Rücken und die Gelenke und verbessert die Körperhaltung.

## FIT IN DEN TAG

bei Anna Daimer



Dienstags von 09:00 bis 10:00 Uhr im Hallenteil C

Bei „Fit in den Tag“ steht ein aktivierendes Ganzkörpertraining im Mittelpunkt. Mit abwechslungsreichen Aufwärmübungen, leichten Kräftigungsübungen und motivierender Musik werden Kreislauf und Muskulatur in Schwung gebracht. Ziel der Stunde ist es, energiegeladen und konzentriert in den Tag zu starten.

## FITNESSWORKOUT

bei Conny Merten



Montags von 18:00 bis 19:15 Uhr im Gymnastikraum

Mit Hanteln, Pezibällen und anderen Hilfsmitteln wird der ganze Körper effektiv trainiert. Der gesamte Bewegungsapparat wird gekräftigt und die Kraftausdauer wird trainiert.

## FIT 60+ MIT UND UM DEN STUHL

bei Monica Brabec



Montags und donnerstags von 10:15 bis 11:00 Uhr im Gymnastikraum

Mit Hanteln, Pezibällen und anderen Hilfsmitteln wird der ganze Körper effektiv trainiert. Der gesamte Bewegungsapparat wird gekräftigt und die Kraftausdauer wird trainiert.



## FIT & FUN

bei Marlyse Schönberger



Dienstags von 09:00 bis 10:00 Uhr im Hallenteil C



Freitags von 08:00 bis 09:00 Uhr im Hallenteil C

Ein bunt gemischtes Training, in dem individuell und abwechslungsreich die unterschiedlichsten Muskelgruppen trainiert werden. Diese Stunde gibt mehr Energie und Power und lässt den Tag perfekt starten.

## GESUNDHEITSGYMNASTIK

bei Monica Brabec



Montags und donnerstags von 09:00 bis 10:00 Uhr  
im Gymnastikraum

Den Schwerpunkt bilden Kräftigung, Dehnung, Balance- und Beweglichkeitsübungen. Ein ausgewogenes Programm mit Bodenübungen zur Prävention von Beschwerden.

## KORONARSPORT

bei Anne Klein (Abteilung Koronar)



Montags von 16:30 bis 18:00 Uhr im Gymnastikraum



Montags von 17:45 bis 19:15 Uhr im Hallenteil A

Zwei nach Belastbarkeit gegliederte Gruppen. In diesen Stunden wird mit Ausdauer-, Koordinations-, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen das körperliche und mentale Wohlbefinden gesteigert. Dabei kommt der Spaß nie zu kurz. Die Stunden finden in Anwesenheit eines Arztes/einer Ärztin statt.

## LAUFGRUPPE FÜR ANFÄNGER

bei Dieter Jenne (Abt. Outdoor)



Dienstags von 18:00 bis 19:00 Uhr



Samstags von 09:00 bis 10:00 Uhr

Treffpunkt vor dem Haupteingang des TSV Neuried

## MOVE FIT KNIE UND FÜSSE

bei Martin Zankl



Donnerstags von 12:00 – 12:50 Uhr im Hallenteil C

MoveFit - Knie und Füße ist ein spezielles Bewegungsangebot für Menschen mit Beschwerden oder Einschränkungen im Bereich der Knie und Füße. Im Mittelpunkt stehen gelenkschonende Übungen zur Verbesserung von Mobilität, Kraft, Stabilität und Koordination.

Das Training richtet sich sowohl an Personen mit bestehenden Knie- oder Fußproblemen (z. B. Arthrose, Fehlstellungen, nach Verletzungen oder Operationen) als auch an Teilnehmende, die präventiv etwas für ihre Standfestigkeit und Beweglichkeit tun möchten.

Die Übungen sind funktionell, alltagsnah und individuell anpassbar – für mehr Sicherheit beim Gehen, Stehen und Treppensteigen.

## OSTEOFIT

bei Martin Zankl



Donnerstags von 11:05 – 11:50 Uhr im Hallenteil C

OsteoFit ist ein ganzheitliches Bewegungstraining zur Prävention und Begleitung bei Osteoporose. Ziel der Stunde ist es, die Knochen durch gezielte Belastungsreize zu stärken, die Muskulatur aufzubauen und das Gleichgewicht zu verbessern – wichtige Faktoren, um Stürzen und Knochenbrüchen vorzubeugen.

Die Übungen sind gelenkschonend, abwechslungsreich und werden an das individuelle Leistungsniveau angepasst. Neben funktionellem Krafttraining kommen Koordinationsübungen, Mobilisation sowie Übungen zur Haltung und Körperwahrnehmung zum Einsatz.

## NORDIC WALKING FÜR ALLE STÄRKEN

bei Susanne Lippert



Donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr

Die Stunde ist für Walker mit Grundkenntnissen und Wiedereinsteiger. Diese Übungseinheit stärkt das Herz-Kreislauf- und Immun-System, fördert eine gelenkschonende Gewichtsreduzierung und eine Verbesserung des Körpergefühls.



## PILATES

bei Eugenie Risto & Stephanie Hahn



Dienstags von 08:10 bis 09:10 Uhr im Gymnastikraum\*



Mittwochs von 18:00 bis 19:00 Uhr in der Mehrzweckhalle



Mittwochs von 19:05 bis 20:05 Uhr in der Mehrzweckhalle

## PILATES FLOW MIT HILFSMITTELN

bei Tina Berzel



Dienstags von 19:05 bis 20:05 Uhr im Gymnastikraum\*



Dienstags von 20:15 bis 21:15 Uhr im Gymnastikraum\*

Pilates ist ein ganzheitliches Training. Die Muskulatur wird meist in einer Übung trainiert, gedehnt und entspannt. Der Fokus liegt hierbei auf dem Beckenboden, dem Bauch und dem Rücken. Kontrolle, Konzentration, Atmung, Zentrierung, Entspannung und fließende Bewegungen sind die sechs Prinzipien des Pilatestrainings.

## PING PONG PARKINSON (PPP)

bei Pera Mohanamooty



Montags von 17:30 – 19:00 Uhr im Hallenteil A

Internationale Studien zeigen, dass Tischtennis ein offensichtlich besonders wirksames Mittel bei dem Kampf gegen viele der Symptome bei einer Parkinsonerkrankung ist. Es gibt sogar deutliche Hinweise darauf, dass sie das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen könnten. Die spielerischen und sozialen „Nebenwirkungen“ dieser Sportart führen häufig aus einer selbstgewählten Isolation hin zu Aktivität und gesellschaftlicher Teilhabe. Der TSV Neuried bietet den Betroffenen eine Möglichkeit, sich sowohl im normalen Trainingsbetrieb zu integrieren als auch sich mit anderen betroffenen auszutauschen.

## POWERGYMNASTIK

bei Peter Stegherr & Martina Quirling



Montags von 15:30 bis 17:00 Uhr im Hallenteil C



Dienstags von 17:30 bis 19:00 Uhr im Hallenteil C

Laufschulung (Ausdauer) am Ort und in der Bewegung. Kräftigung der gesamten Muskelketten durch Hantel-, Sprung- und anschließend Gleichgewichtsübungen. Bauch- und Rückenstärkung auf der Matte. Gleichgewichts- und Lockerungsübungen zum Ausklang.



Donnerstags von 08:30 bis 09:30 im Hallenteil C

Mit Power, Spaß und Musik wird Kondition und Koordination trainiert und der ganze Körper gekräftigt. Nach einem Warm Up wird eine wöchentlich wechselnde kleine Choreographie getanzt, um Koordination und Kondition gleichermaßen zu fordern. Anschließend kommen verschiedene Geräte wie z. B. Bälle, Bänder, Hanteln und Flexibar zum Einsatz um den ganzen Körper zu kräftigen. Auch Gleichgewichts- und Wirbelsäulenübungen kommen nicht zu kurz. Die Stunde endet mit Dehn- und Entspannungsübungen.



## RUNDUM FIT

bei Anna Daimer & Marlyse Schönberger



Montags von 10:30 bis 11:30 Uhr im Hallenteil C



Mittwochs von 10:00 bis 11:00 Uhr im Hallenteil C



Freitags von 10:00 bis 11:00 Uhr im Hallenteil C

Die Stunde startet mit einem Warm Up durch den Raum. Bei flottem Gehen wird die Aufmerksamkeit auf den Bewegungsapparat gelenkt und bis zum Laufen gesteigert, um die Muskeln auf Betriebstemperatur zu bringen. Um die grauen Zellen nicht einrostet zu lassen, kommen verschiedene koordinative Aufgaben mit ins Spiel.

Bei angenehmer Hintergrundmusik wird der Körper anschließend im Stehen und Liegen gekräftigt und stabilisiert. Dazu kommen auch alle möglichen „Hilfsmittel“ wie z. B. Bälle, Bänder, Hanteln und Stäbe zum Einsatz. Natürlich sind Übungen stets gelenk- und rückenfreundlich ausgeführt.

Besondere Beachtung findet die Stabilisierung der Wirbelsäule und die Schulung des Gleichgewichts. Mit Dehn- und Entspannungsübungen klingt die Stunde sanft aus.

## SPORT TROTZ(T) DEMENZ

bei Marlyse Schönberger  
& Monika Brabec



Mittwochs von 11:00 bis 12:00 Uhr im Gymnastikraum\*

Mit unseren ausgebildeten Demenzhelferinnen Marlyse Schönberger und Monika Brabec bieten wir ein Bewegungsangebot für Demenzkranke. Ziel ist es, die Erkrankten durch sportliche Aktivität zu unterstützen und gleichzeitig einen Austausch zwischen den Angehörigen zu ermöglichen. Neben dem allgemeinen Kontakt untereinander ist auch ein Begleitprogramm geplant. Im Kurs machen die Demenzkranken zusammen mit ihren pflegenden Angehörigen Sport, an einzelnen Terminen auch ohne Begleitung, insbesondere dann besteht für die Betreuenden die Möglichkeit des Austauschs.

## STRETCH AND RELAX

bei Anna Daimer



Dienstags von 10:00 – 10:30 Uhr im Hallenteil C

In der Sportstunde „Stretch and Relax“ stehen sanfte Dehnübungen und bewusste Entspannung im Mittelpunkt. Durch ruhige Bewegungsabläufe, Atemübungen und kurze Entspannungsphasen wird die Muskulatur gelockert und die Beweglichkeit verbessert. Ziel der Stunde ist es, Stress abzubauen und Körper sowie Geist in Einklang zu bringen.

## STURZPROPHYLAXE

bei Mathieu Jerzewski



Dienstags von 11:15 bis 12:00 Uhr im Gymnastikraum

In dieser Stunde werden mit abwechslungsreichen Übungen der Gleichgewichtssinn gestärkt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Das gezielte Training verschiedener Muskeln und das steigende Selbstvertrauen sorgen für eine Verringerung des Sturzrisikos. Nicht nur in der Winterzeit, in der durch Schnee und Eis verstärkte Sturzgefahr besteht, ist das eine sehr gute Übung.

## TAIJI FÜR ALLE

bei Werner Knott



Montags von 18:30 – 19:30 Uhr in der Mehrzweckhalle\*

Taiji oder Taijiquan wird sowohl den chinesischen Kampfkünsten als auch den gesundheitserhaltenden Übungen des Qigongs zugeteilt. Beim Taiji stehen dabei die gleichmäßigen, langsamen fließenden Bewegungen und die Atmung im Vordergrund und dienen u.a. der Entspannung, der Stressbewältigung sowie der Kräftigung des gesamten Bewegungsapparats.

Der Fokus liegt auf dem Erlernen der Kurzform nach Zheng Manqing. Ergänzende Übungen aus verschiedenen Übungssystemen dienen zur Vermittlung der Grundprinzipien des Taiji. Erste Einzelübungen für die Anwendung der Kampfkunst je nach Fortschritt der Gruppe vorbehalten. Die Kursinhalte sind sowohl für Einsteiger als auch Geübte abgestimmt

## TAIJI FÜR FORTGESCHRITTENE

bei Werner Knott



Montags von 19:35 – 20:35 Uhr in der Mehrzweckhalle

Taiji oder Taijiquan wird sowohl den chinesischen Kampfkünsten als auch den gesundheitserhaltenden Übungen des Qigongs zugeteilt. Beim Taiji stehen dabei die gleichmäßigen, langsamen fließenden Bewegungen und die Atmung im Vordergrund und dienen u.a. der Entspannung, der Stressbewältigung sowie der Kräftigung des gesamten Bewegungsapparats.

Der Fokus liegt auf dem Erlernen, Wiederholung und Vertiefung der Langform nach Yang Chengfu. Ergänzende Übungen aus verschiedenen Übungssystemen dienen zur Vermittlung der Grundprinzipien des Taiji. Vertiefende Einzel- und Partnerübungen für die Anwendung der Kampfkunst je nach Fortschritt der Gruppe vorbehalten. Die Kursinhalte sind für Geübte abgestimmt, die zB. die Kurzform nach Zheng Manqing schon beherrschen.

## TAIJI BEI PARKINSON KURS

bei Werner Knott



Donnerstags von 18:00 – 19:00 Uhr im Fitnessraum

Verschiedene medizinische Studien haben weiterhin gezeigt, dass das regelmäßige Taiji-Training die körperlichen und mentalen Fähigkeiten stärkt und dadurch auch bei Parkinson-Patienten, der Gleichgewichtssinn, die höhere Gangsicherheit und größere Schrittlängen/Schrittgeschwindigkeit verbessert werden können. Dadurch kann u.a die Sturzgefahr eingedämmt werden bzw. das regelmäßige Taji-Bewegungstraining hat einen positiven Effekt auf die Symptomatik der Parkinson-Krankheit.

## QIGONG & TAIJI

bei Werner Knott



Donnerstags von 19:00 – 20:00 Uhr im Fitnessraum

Qigong & Taiji gehören zu den Bewegungsformen der Traditionellen Chinesischen Medizin und durch die gesundheitsfördernden Übungen damit zu den „Fünf Säulen“ der TCM. Dabei stehen die gleichmäßigen, langsamen fließenden Bewegungen und Atemtechniken im Vordergrund und dienen, u.a. einer verbesserten Flexibilität und Kraft der Sehnen und Muskeln sowie Kräftigung des gesamten Bewegungsapparats, dem Stressabbau durch bewusstes und unbewusstes Atmen, Verbesserung von Konzentration und Koordination von Bewegungsabläufen und einer Stimulierung des Immunsystems. Akupressur von bestimmten Akupunkturpunkten und/oder Abklopfen von bestimmten Leitbahnen unterstützen die Wirkung der Übungen.

## WIRBELSÄULENTRAINING

bei Marlyse Schönberger  
& Sabine Angerer



Dienstags von 08:00 bis 08:50 im Hallenteil C



Mittwochs von 20:00 bis 21:00 Uhr im Gymnastikraum

Ein Kraftausdauertraining mit dem Schwerpunkt Wirbelsäule. Unter anderem durch Balance- und Mobilitätsübungen werden besonders die tiefen Muskelschichten im Rumpf und Rücken trainiert. Ideal, um vorzeitigen Verschleißerscheinungen den Kampf anzusagen und Problemen vorzubeugen.

## YOGA

bei Johanna Kuffner & Gabi Kreuzsch



Montags von 17:30 bis 19:00 Uhr in der Mehrzweckhalle



Montags von 19:05 bis 20:35 Uhr in der Mehrzweckhalle



Mittwochs von 18:30 bis 20:00 Uhr im Gymnastikraum\*

Yoga ermöglicht uns, Gesundheit auf allen Ebenen zu erlangen. Durch das Üben von Yogastellungen können körperliche Spannungen gelöst werden. Außerdem wird der Körper gestärkt und flexibel. Sogar Schmerzen können positiv beeinflusst werden. Durch aktive Entspannung und Meditation werden unsere Geisteszustände wie Angst, Wut, Frustration und Enttäuschung harmonisiert und führen uns so zu einem glücklicheren Leben. Auch Stress und Anspannung, die die Kräfte des Einzelnen weit überfordern können, lassen sich reduzieren. Mit der Zeit wird jeder, der regelmäßig Yoga übt, eine Verbesserung seiner Lebensumstände verspüren. Da der Körper entspannt und gestärkt wird und der Geist zur Ruhe kommt, erhält man ein Gefühl von innerem Frieden, der unsere wahre Natur ausmacht. In den Yogakursen werden dynamische Bewegungsabläufe so aneinandergereiht, dass eine fließende Yogasequenz entsteht, die sich harmonisierend auf Körper, Geist und Seele auswirkt.

## YIN YOGA

bei Eugenie Risto



Sonntags von 20:00 bis 21:30 Uhr im Gymnastikraum\*

Yin Yoga ist eine meditative und reflexive Yoga-Praxis, die auf im Sitzen beziehungsweise Liegen praktizierten Asanas basiert, die für längere Zeit gehalten werden. Das Konzept des Yin Yoga besteht aus Haltungen, die vom traditionellen Hatha Yoga abgeleitet und mit verschiedenen Einflüssen aus dem chinesischen Taoismus und Erkenntnissen aus der westlichen Wissenschaft über den Körperbau und die Funktion der inneren Organe ergänzt wurden. Es ist eine meditative Annäherung an unser Innenleben mit gleichzeitigem Fokus auf die eigene Anatomie.

Man sollte dabei immer gut auf seinen Körper hören und nicht von Anfang an, an die eigenen Grenzen gehen. Es ist, wie Stück für Stück in die Haltung zu sinken. Dadurch erhöht sich im Körper die Flexibilität der Muskeln und Faszien, und es können zum Teil An- und Verspannungen gelindert und sogar komplett gelöst werden.

## GUTEN MORGEN YOGA

bei Eugenie Risto



Dienstags von 09:20 bis 10:50 Uhr im Gymnastikraum\*

Yoga kann in jedem Alter praktiziert werden. Einfache Übungen lassen uns aktiver werden. Körperliches und geistig-seelisches Wohlbefinden werden gesteigert, kognitive Fähigkeiten gefördert und das gemeinsame Tun integriert uns in die Gruppe und Gesellschaft.

## IYENGAR YOGA KURS

bei Lena Simic



Freitags von 19:15 – 20:45 Uhr im Gymnastikraum\*

Yoga Kurs, in der Tradition von B.K.S. Iyengar. Es werden vorwiegend gehaltene Körperübungen und gelegentlich fließende Bewegungen eingenommen. Dabei liegt der Fokus auf einer sehr präzisen Ausrichtung des Körpers, unterstützt durch Hilfsmittel wie Yogablock, Gurt und Decke. Spezielle Atemübungen (Pranayama) und kurzes Sitzen in Stille (Meditation) finden ebenfalls statt.



Designed by Freepik

# ÜBUNGSLEITERINNEN UND ÜBUNGSLEITER



**Sabine Angerer**  
Afterworkout



**Günter Behrens**  
Ballsport



**Tina Berzel**  
Pilates Flow



**Monica Brabec**  
Gesundheitsgymnastik,  
Fit 60+ am Stuhl,  
Sport trotz(t) Demenz



**Anna Daimer**  
Rundum Fit,  
Stretch und Relax,  
Fit in den Tag



**Stephanie Hahn**  
Pilates



**Dieter Jenne**  
Laufen



**Mathieu Jerzewski**  
Sturzprophylaxe



**Anne Klein**  
Koronarsport



**Werner Knott**  
Taiji, Qigong, Taiji bei  
Parkinson



**Johanna Kuffner**  
Yoga



**Gabi Kreuzsch**  
Yoga



**Conny Merten**  
Fitnessworkout



**Pera Mohanamooty**  
Ping Pong Parkinson  
(PPP)



**Jasmin Paschke-  
Grüßinger**  
Bewegter Rücken



**Eugenie Risto**  
Pilates,  
Yin Yoga,  
Guten Morgen Yoga

# ÜBUNGSLEITERINNEN UND ÜBUNGSLEITER

---



**Marlyse Schönberger**  
Core Balance,  
Fit & Fun,  
Wirbelsäulentraining,  
Rundum Fit,  
Sport trotz(t) Demenz



**Lene Simic**  
Iyengar Yoga



**Peter Stegherr**  
Powergymnastik



**Martina Quirling**  
Bauch Beine Po,  
Powergymnastik



**Martin Zankl**  
OsteoFit,  
Move Fit



**Haben Sie noch Fragen?**

**Dr. Martina Quirling**

Leitung Sportangebot

E-Mail: [martina.quirling@tsv-neuried.de](mailto:martina.quirling@tsv-neuried.de)

Tel.: 089 – 5505 769 – 13

Fax: 089 – 5505 769 – 29

**TSV Neuried e. V.**

Am Sportpark 8 · 82061 Neuried

Tel.: 089 – 5505 769 – 0

Fax: 089 – 5505 769 – 29

[info@tsv-neuried.de](mailto:info@tsv-neuried.de)

[www.tsv-neuried.de](http://www.tsv-neuried.de)

Öffnungszeiten Geschäftsstelle:

Montag von 16:00 bis 18:00 Uhr

Mittwoch von 16:00 bis 18:00 Uhr

Donnerstag von 09:00 bis 11:00 Uhr