BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

Qualifizierte Bewegungsangebote im Sportverein

Ihre Gesundheit an erster Stelle

Die Nr.1 im Sport

www.blsv.de

DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND ©

IN ZUSAMMENARBEIT

SPORT PRO GESUNDHEIT

MIT DER BUNDESÄRZTEKAMMER

GEPRÜFT&EMPFOHLEN

www.sportprogesundheit.de
> Die Qualitätssiegel
> SPORT PRO GESUNDHEIT

DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND ©

FITNESS- UND GESUNDHEITSSTUDIO

SPORT PRO FITNESS

IM SPORTVEREIN

GEPRÜFT&EMPFOHLEN

DEUTSCHER TURNER-BUND
BUNDESVERBAND DEUTSCHER GEWICHTHEBER

www.sportprogesundheit.de
> Die Qualitätssiegel
> SPORT PRO FITNESS

KiSS Kinder Sportschule Bayern

www.kiss-bayern.de

Impressum

Herausgeber

Bayerischer Landes-Sportverband e.V.
Geschäftsbereich 6 Breitensport, Sportentwicklung und Bildung
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München
Tel.: 089/15702-509
Fax: 089/15702-517
rezept@blsv.de
www.blsv.de
Sitz: München; Amtsgericht München VR4210
Vertreter (§ 26 BGB): Günther Lommer (Präsident), Jörg Ammon, Bernd Kränzle, Otto Marchner, Harald Stempfer

Konzeption und Redaktion

Sabine Hestermann

Gestaltung und Layout

Sabine Hestermann, Henry Schroeder und Tabea Haug

Beiträge

Sabine Hestermann, Tabea Haug, Prof. Dr. med. Martin Halle und Verena Freiberger

Druck

Druckerei Joh. Walch, Augsburg

Auflage

3.000 Stück, Mai 2014

V.i.S.d.P.

Thomas Kern

Fotos

BLSV, fotolia und Kindersportschule

Haftungsauschluss

Die Informationen in diesem Angebotsverzeichnis sind mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Garantie für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben kann der Herausgeber jedoch genauso wenig übernehmen wie die juristische Verantwortung und Haftung für eventuell fehlerhafte Daten. Die kommerzielle Nutzung des Datenmaterials oder Weitergabe an Dritte zur kommerziellen Nutzung ist nicht gestattet.

Schreibweise

Für eine leichte Lesbarkeit wird im Text die männliche Schreibweise verwendet. Selbstverständlich ist hierbei die weibliche Form inbegriffen. Danke für Ihr Verständnis.

Bayerische Sportstiftung

Spendenkonto

Stadtsparkasse München

IBAN: DE78 7015 0000 0000 6662 22

www.bayerische-sportstiftung.de

Inhalt

Grußworte **6**

Einstieg **11**

Wegweiser durch die Broschüre 11
Gute Gründe für Bewegung im Sportverein 13
Gesundheits-Check als erster Schritt 14

Prävention und Gesundheitsförderung **16**

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT 16
Rezept für Bewegung — Sport statt Pillen 17
Das Muskel- und Skelett-System im Fokus 21
Stärkung von Herz und Kreislauf 23
Bewegung verbraucht Energie 25
Spannung und Entspannung — ein lebenswichtiges Prinzip 26
Koordination und motorische Förderung 31
Bewegung und Sport in der Krebsvorsorge 35
Übungen für den Alltag 37
Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern 40

Fitness und Gesundheit **147**

Fakten und Daten zur Männergesundheit 147
Das Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS 152
Adressen der Fitness- und Gesundheits-Studios in Bayern mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS 153

Kindergesundheit und Bewegungsfreude **155**

Entwicklungsverlauf mit Hilfe von Bewegung 155
KiSS — Kindersportschulen in Bayern 157
Adressen der KiSS — Kindersportschulen in Bayern 158
Lieblingsgerichte — Von Anfang an gesund genießen! 161

Kontaktadressen **163**

Quellen **166**

Otto Marchner

Vizepräsident Breitensport, Sportentwicklung und Bildung des Bayerischen Landes-Sportverbandes e.V.

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts – leider wird uns das häufig erst bewusst, wenn körperliche Probleme auftreten und unsere Lebensqualität leidet. Gerade Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in der heutigen Industriegesellschaft die häufigste Todesursache im Erwachsenenalter und verursachen die höchsten Behandlungskosten. Durch die heutige bewegungsarme Lebensweise wird Erkrankungen des Muskel-Skeletssystems Vorschub geleistet.

Der Wandel des Krankheitsspektrums und die demografische Veränderung in Bayern sind dem Bayerische Landes-Sportverband Gründe genug, sich verstärkt am Aufbau eines weiten Netzes an Gesundheitssport in den Sportvereinen zu engagieren. Die Vielfältigkeit, die Qualität und die moderaten Preise sowie das soziale Miteinander prädestinieren die Angebote der Sportvereine, durch sportliche Bewegung zur eigenen Lebenszufriedenheit beizutragen. Teilnehmen kann jeder, gleich welchen Alters und aus welcher sozialen Struktur. Die Sportvereine sind aufgerufen, sich intensiv dem Gesundheitssport anzunehmen und so die Palette ihrer Angebote für die Mitglieder zu erweitern und für potentielle Neumitglieder attraktiv zu machen.

Nehmen Sie im Sportverein an den Bewegungsangeboten gemeinsam mit anderen und angeleitet von einem gut ausgebildeten Kursleiter teil. Bei den qualifizierten Angeboten stehen das Wohlergehen, die gesundheitlichen Ziele und die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer im Vordergrund. In unseren bayerischen Sportvereinen finden Sie bestimmt auch für sich das Richtige. Des Weiteren empfiehlt die Ärzteschaft in Bayern über das „Rezept für Bewegung“ die Angebote der Sportvereine, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet sind.

BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

Melanie Huml MdL

Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer sich bewegt, bleibt länger gesund! Bewegungsarmut hingegen steigert das Risiko für viele Krankheiten, wie Herz-Kreislauferkrankungen, Übergewicht oder Diabetes. Durch regelmäßige körperliche Betätigung lässt sich das Erkrankungsrisiko effektiv verringern.

Man muss kein Profisportler werden, selbst kleine Maßnahmen wirken. Wie Sie körperliche Aktivität in den Alltag integrieren können, zeigt Ihnen diese Broschüre. Der Bayerische Landes-Sportverband e.V. hat sie in Kooperation mit der Bayerischen Landesärztekammer und dem Bayerischen Sportärzteverband entwickelt. Darüber hinaus will Ihnen die Broschüre helfen, zertifizierte Bewegungsangebote vor Ort zu finden.

Spezielle Auszeichungen garantieren einen hohen Qualitätsstandard in den Sportvereinen. Dazu gehört zum Beispiel das Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT und SPORT PRO FITNESS sowie die Kindersportschulen in Sportvereinen.

Auch das Bayerische Gesundheitsministerium wirbt bei vielfältigen Anlässen für eine gesundheitsförderliche aktive Lebensweise. 2014 sind Bewegung und Sport zentrale Themen unserer Schwerpunktaktion. Unter dem Motto „Diabetes bewegt uns!" wollen wir eine der häufigsten Volkskrankheiten in das öffentliche Bewusstsein rücken. Gemeinsam mit den verschiedensten Partnern informieren wir die Menschen in Bayern über Diabetes mellitus und klären sie darüber auf, dass Bewegungsmangel und Übergewicht wesentliche Risikofaktoren für diese Erkrankung darstellen.

In diesem Sinne danke ich dem Bayerischen Landes-Sportverband e.V., einem unserer Bündnispartner im Bayerischen Präventionsplan, für die Initiative zu dieser reichhaltigen Broschüre und für das gemeinsame Engagement für mehr Gesundheit und Bewegung im Alltag.

Sport hält gesund und macht Spaß — machen Sie mit!

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Dr. med. Heidemarie Lux

Vizepräsidentin der
Bayerischen Landesärztekammer e.V.

Liebe Leserin, lieber Leser,

„eine lange Reise beginnt mit dem ersten Schritt“, lautet ein chinesisches Sprichwort. Wenn Sie diese Broschüre in der Hand halten, ist der erste Schritt schon getan, denn Sie werden auf dem Weg zu mehr Bewegung und einem höheren Maß an Gesundheit mit einer Vielzahl in diesem Wegweiser zusammengefassten Angeboten unterstützt.

Die positiven Auswirkungen von regelmäßiger körperlicher Aktivität auf Gesundheit, Lebensqualität und Lebenserwartung sind schon seit Jahren bekannt. Von großer Bedeutung hat sich die körperliche Aktivität zur Vorsorge und Therapie bei Diabetes mellitus herausgestellt. Ein wichtiger Baustein in der Therapie von Rückenbeschwerden ist die Bewegung, denn die sitzende Tätigkeit vieler Menschen verstärkt die „Volkskrankheit“ Rückenschmerz. Körperliche Aktivität vermindert das Risiko an Brust- und Darmkrebs zu erkranken. Bewegung ist Medizin und wird daher wie jedes andere Medikament individuell verordnet und dosiert. Aus diesem Grund wurde 2011 in Bayern das „Rezept für Bewegung“ gestartet, auf dessen Grundlage ein Arzt Ihres Vertrauens ein auf Sie zugeschnittenes Bewegungsprogramm vorschlägt. Nehmen Sie die Empfehlungen Ihres Arztes an und Sie werden feststellen, wie Sie durch regelmäßige sportliche Aktivitäten motiviert den Alltag neu erleben.

Gesundheitsfördernde Bewegungsangebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und den zugehörigen Adressen der Sportvereine finden Sie ebenso in dieser Broschüre wie die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS ausgezeichneten vereinseigenen Fitness-Studios und die Vereine mit dem Prädikat KiSS des Bayerischen Landes-Sportverbandes.

Wir freuen uns, wenn Sie den ersten Schritt zu mehr Bewegung mit Hilfe dieser Broschüre gehen, damit Sie ein Leben lang beweglich bleiben.

BAYERISCHE
LANDESÄRZTEKAMMER

Dr. med. Helmut Pabst

Präsident des
Bayerischen Sportärzteverbandes e.V.

Liebe Leserin, lieber Leser,

„die Gesundheit ist des Menschen höchstes Gut“, sagt man im Allgemeinen, ohne eine genaue Definition von Gesundheit zu haben. Verhaltensregeln, Gesundheitstipps, eine richtige und gesunde Ernährung, das geistige Umfeld oder das Glück den richtigen Partner sowie den richtigen Beruf zu haben, spielen sicher eine große Rolle in unserem Gesundheitsbewusstsein. Diese Faktoren können verantwortlich dafür sein, dass manche sich gesund fühlen, es aber rein physisch nicht sind. Andere fühlen sich krank, ohne es körperlich zu sein! Wie sich ein Mensch fühlt, trägt wesentlich zum individuellen Empfinden von Gesundheit oder Krankheit bei.

Es stellt sich die Frage, was ist in der Definition von Gesundheit gesichertes Wissen? Gesundheit ist sicher nicht nur das Fehlen von Krankheit. Es ist ein Zusammenspiel vieler Faktoren, die dafür sorgen, dass der Mensch sich wohlfühlt. Sogenannte evidenzbasierte, also wissenschaftlich exakt erforschte Erkenntnisse zu bekommen, ist in einem derartigen Komplex aus sehr unterschiedlichen Fakten äußerst schwierig. Wir meinen, um so glücklicher zu sein, wenn wir die Aussage „Sport ist gesund“ wissenschaftlich belegen können. Wobei das Wörtchen „Sport“ durch die Begriffe „Bewegung oder körperliche Aktivität“ ersetzt werden kann.

Die Aussage „Sport ist Mord“ hört man natürlich immer wieder, auch wenn ich persönlich das Wort Mord für übertrieben halte. Ein Übermaß an Aktivität ist sicher nicht gesund, führt zum „Unwohlsein“ und auch in die Krankheit.

Daher ist es notwendig, das richtige Maß zu finden. Die qualifizierten Angebote, die in dieser Broschüre beschrieben werden, sollen Ihnen helfen, das richtige Maß zu finden und zu nutzen – damit Sie ganz persönlich fit und gesund bleiben.

Bayerischer
Sportärzte-
verband e.V.

Sixtus

Sixtus tut gut. Seit 1931.

Sixtus Werke Schliersee GmbH
Industriestr. 8 – 9 · 83734 Hausham
www.sixtus.de · Tel.: 08026/60 96 - 0

Wegweiser durch die Broschüre

In dieser Broschüre werden nur hochwertige Vereinsangebote gelistet. Die Angebote sind je nach Art der Zertifizierung gekennzeichnet:

Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT: Im Kapitel Prävention und Gesundheitsförderung sind die zertifizierten Angebote genannt, Seite 40-145. Diese können von der Krankenkasse bezuschusst werden. Bitte erkundigen Sie sich dort.

Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS: Im Kapitel Fitness und Gesundheit sind die zertifizierten Fitness-Studios im Verein genannt, Seite 153.

Prädikat Kindersportschule (KiSS): Im Kapitel Kindergesundheit und Bewegungsfreude sind die Sportvereine genannt, die eine KiSS haben, Seite 158-160.

Alle zertifizierten Angebote sind nach bundesweit einheitlichen Kriterien geprüft. Es ist garantiert, dass Sie durch besonders qualifizierte Übungsleiter, Trainer und Sportwissenschaftler betreut werden. Diese gestalten die Inhalte und Methoden der Angebote nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und ärztlichen Empfehlungen.

Orientieren Sie sich bei der Suche Ihres Angebotes an folgenden Aspekten:

1. Sport und Bewegung müssen immer spezifisch auf die gesundheitlichen Interessen und die individuellen Voraussetzungen ausgerichtet sein. Vor diesem Hintergrund sind die Angebote in der Prävention bestimmten Bereichen zugeordnet. Es lohnt sich, quer zu schauen.
2. Alle in der Broschüre gelisteten Angebote sind nach den bayerischen Postleitzahlen aufsteigend sortiert.
3. Das Internet bietet natürlich die aktuellste Form der Recherche. Den Zugang zu den verschiedenen Angeboten finden Sie auf der folgenden Seite.
4. Zu jedem Angebot finden Sie einen Ansprechpartner mit dessen Kontaktdaten. Erfragen Sie dort den genauen Ort und die Zeiten des Angebots. Wenn Sie mit der Person keinen Kontakt herstellen können, wenden Sie sich direkt an den jeweiligen Sportverein.
5. Wenn Sie ein breitensportliches Angebot außerhalb der beiden Qualitätssiegel und des Prädikats KiSS suchen, wenden Sie sich bitte an Ihre Stadt bzw. die Sportvereine in Ihrer Umgebung.
6. Interessante Informationen rund um den Gesundheitssport finden Sie auf der BLSV Homepage unter www.blsv.de > Sportwelten > Sport und Gesundheit bzw. auf der Seite des DOSB unter www.sportprogesundheit.de.
7. Interessante Informationen zu ausgewählten aktuellen Themen und praktische Tipps finden Sie in der vorliegenden Broschüre.

Wichtiger Hinweis: Den Angaben in dieser Broschüre liegen die bei den Dachverbänden vorliegenden Meldedaten der Angebote mit Stand 11. März 2014 zugrunde. Unstimmigkeiten resultieren in der Regel aus nicht gemeldeten Daten. Nehmen Sie dies bitte zum Anlass, Ihre Angebote bei den Dachverbänden zu aktualisieren.

Kapitel Prävention und Gesundheitsförderung

In diesem Kapitel gibt es auf den Seiten 16 bis 145 Informationen zu dem Thema Gesundheitsförderung. Desweiteren finden Sie präventive und vielseitige Bewegungsangebote im Sportverein. Die Angebote sind mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet. Diese finden Sie im Internet auch unter www.sportprogesundheit.de > Angebote in Ihrer Nähe.

Die präventiven Bewegungsangebote beinhalten

a) folgende Trainingsschwerpunkte:

- Muskel-Skelettsystem
- Herz-Kreislauf-Training
- Entspannung/Stressbewältigung
- Bewegungsraum Wasser
- Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche
- Gesundheitsförderung für Ältere

Die Auszeichnung dieser Angebote erfolgt durch den Bayerischen Landes-Sportverband, den Bayerischen Turnverband, den Bayerischen Schwimmverband und den Kneipp-Bund.

b) Bewegungsprogramme mit Hilfe einer Sportart:

- „Wirbelsäulengymnastik Budomotion — für ein gesundes Haltungs- und Bewegungssystem“ vom Deutschen Karate-Verband
- „Ausdauer auf Dauer“ vom Deutschen Leichtathletik-Verband
- „Bewegung und Haltung auf dem Pferd“ von der Deutschen Reiterlichen Vereinigung
- „Gesundheitssport Tischtennis“ vom Deutschen Tischtennis-Bund
- „Trainiere im Wasser — sei fit im Wasser und an Land“ von der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft
- „G.U.T.-DO“ vom Deutschen Aikido Bund

Kapitel Fitness und Gesundheit

Auf den Seiten 147 bis 153 finden Sie Informationen zu diesem Themenkomplex sowie die Kontaktdaten der Vereine, mit einem eigenen Fitness-Studio und der Auszeichnung mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS. Die Adressen der Vereine finden Sie auch im Internet unter www.sportprogesundheit.de > Die Qualitätssiegel > SPORT PRO FITNESS > Studios in Ihrer Nähe.

Kapitel Kindergesundheit und Bewegungsfreude

Auf den Seiten 155 bis 162 wird ein Einblick in die Förderungsmöglichkeiten von Kindern gegeben. Außerdem wird über Kindersportschulen informiert und die Vereine genannt, die diese breitgefächerte und sportartübergreifende Grundausbildung für Kinder anbieten. Die Kontaktdaten finden Sie auch im Internet unter www.kiss-bayern.de > KiSS Bayern > Standorte in Bayern.

Gute Gründe für Bewegung im Sportverein

Bewegung

- ist Leben.
- ist entscheidend für unsere körperliche Entwicklung und wirkt gegen physische und koordinative Schwächen.
- unterstützt die Sprache im Kindesalter und die Intelligenz des Menschen bis ins hohe Alter.
- hält fit, gesund und schafft somit Wohlbefinden.
- gestaltet unsere Freizeit sinnvoll.
- ist ein guter Ausgleich zum Sitzen in Schule und Arbeit.
- stärkt das Selbstvertrauen.
- fördert Kommunikation und Toleranz, bringt Erfolge und lässt uns mit Frustration besser umgehen.
- erschließt Kontakte und ermöglicht neue Freundschaften.
- fördert unsere soziale Kompetenz und erleichtert die Einbindung in eine Gemeinschaft.
- schafft Zufriedenheit.
- lässt uns glücklicher leben.

Im Sportverein

- macht Sport in der Gemeinschaft noch mehr Spaß und schafft Glück und Zufriedenheit.
- gibt es gute Möglichkeiten vielfältige Kontakte zu knüpfen und gemeinsame Aktivitäten zu planen.
- können neue Sportarten ausprobiert werden.
- ist man unabhängig und doch in einer Gruppe von Gleichgesinnten integriert – das sichert die Selbständigkeit und fördert gleichzeitig die Gemeinschaft.
- kann man sich in der Gruppe austauschen und von anderen profitieren.
- können die eigenen Kenntnisse erweitert und eigene Erfahrungen mitgeteilt werden.
- unter fachkundiger Leitung Sport treiben gibt Sicherheit.
- wird soziale Integration groß geschrieben und ist mit seinen Mitgliedsbeiträgen für fast jeden finanziell erschwinglich. Es werden auch individuelle Lösungen geboten!

Gesundheits-Check als erster Schritt

Eingangsfragebogen für Sporttreibende im Verein (PAR-Q Test)

Grundsätzlich wird allen Sporttreibenden und Wiedereinsteigern vor Aufnahme des Sports eine Gesundheitsuntersuchung beim Hausarzt oder einem Sportarzt empfohlen. Der folgende Check hilft die Wichtigkeit eines Arztbesuches festzustellen.

Es ist ein Fragenkatalog, mit dem auf einfache Weise selbst eingeschätzt werden kann, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen. Bitte beantworten Sie die nachstehenden Fragen mit „Ja“ oder „Nein“.

1.	Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen?	☐ Ja	☐ Nein
2.	Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	☐ Ja	☐ Nein
3.	Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	☐ Ja	☐ Nein
4.	Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?	☐ Ja	☐ Nein
5.	Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?	☐ Ja	☐ Nein
6.	Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herz- oder Atemproblems verschrieben?	☐ Ja	☐ Nein
7.	Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?	☐ Ja	☐ Nein

Ja auf eine oder mehrere Fragen

Bitte suchen Sie Ihren Arzt auf, bevor Sie körperlich/sportlich aktiv werden. Berichten Sie Ihrem Arzt über den Gesundheits-Check und darüber, welche Fragen Sie mit „Ja“ beantwortet haben.

Nein auf die Fragen

Wenn Sie ehrlich zu allen Fragen des Gesundheits-Checks „Nein“ sagen können, dürfen Sie sich relativ sicher sein bei Ihrem Start in die körperliche/sportliche Aktivität .

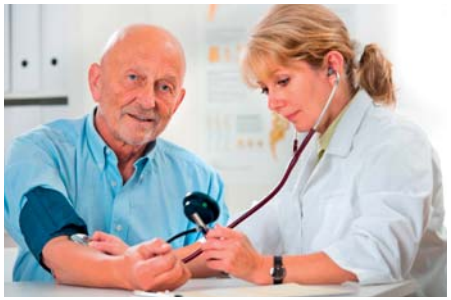
Warten Sie mit der Aufnahme der körperlichen/sportlichen Aktivität:

- wenn Sie sich wegen einer vorübergehenden Erkrankung, wie z.B. Erkältung oder Fieber, nicht gut fühlen. Erst dann starten, wenn es Ihnen wieder gut geht.
- wenn Sie vermutlich oder sicher schwanger sind, stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab, bevor Sie aktiv werden.

Informationen zum Fragebogen

Der Fragebogen lehnt sich an den „Einstiegsfragebogen für Sporttreibende" der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention an. Er dient der Selbsteinschätzung durch den Sporttreibenden. Für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten wird keine Verantwortung übernommen. In allen Zweifelsfällen sollte vor Aufnahme der Aktivitäten ein Arzt aufgesucht werden.

Sie finden den Fragebogen unter www.blsv.de > Sportwelten > Sport & Gesundheit > Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT > Downloads > Gesundheitscheck.



Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Eine Orientierung für gesundheitsorientierte Bewegungsangebote

SPORT PRO GESUNDHEIT wurde vom Deutschen Olympischen Sportbund zusammen mit der Bundesärztekammer entwickelt.

Auch die Siegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB des Deutschen Turner-Bundes und „Gesund und fit im Wasser“ des Deutschen Schwimmverbandes gehören zur Dachmarke SPORT PRO GESUNDHEIT.

In den Angeboten soll das Gesundheitsbewusstsein durch Theorie und Praxis und der Bewegungsgenuss der Teilnehmer gefördert werden. Für ein möglichst lebenslanges Sporttreiben!

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT schafft mit seinen transparenten Kriterien und Zielen im Dschungel der gesundheitsorientierten Bewegungsangebote Orientierung und Vertrauen. Die Auszeichnung weist besonders hochwertige und gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote in den Sportvereinen des Bayerischen Landes-Sportverbandes aus.

Erleben Sie gesundheitsorientierte Bewegung in einer gleichgesinnten Gruppe!

Angebote des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT haben einen der folgenden Schwerpunkte zum Inhalt:

- Haltung und Bewegung bzw. Muskel-Skelett-System
- Herz-Kreislauf-Training
- Stressbewältigung und Entspannung
- Bewegungsraum Wasser
- Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche
- Gesundheitsförderung für Ältere

In dieser Broschüre finden Sie unter dem Qualitätssiegel SPORT PRO Gesundheit ausschließlich gesundheitsorientierte Bewegungsangebote, die unter qualifizierter Leitung — mit Übungsleiter-B Sport in der Prävention oder höherwertiger bewegungs- und sportbezogener Berufsausbildung — in der Gruppe stattfinden.

Mit ausgewählten Kriterien kommt dem Sporttreibenden/-interessierten das Qualitätssiegel zugute

- Qualitätsgeprüft nach einheitlichen Kriterien, die aus sportlicher und ärztlicher Sicht erarbeitet wurden.
- Die Programme werden von qualifizierten Übungsleitern in den Vereinen durchgeführt.
- Die Angebote haben klar definierte Ziele und Inhalte.
- Die Programme unterstützen die richtige und gesunde Art von Sport und Bewegung sowie deren aktiver Einsatz für die Gesundheit im Alltag.

Rezept für Bewegung — Sport statt Pillen

Ärztliche Unterstützung beim Bewegungseinstieg

In der Bevölkerung nehmen Bewegungsmangel, Fehlernährung und Übergewicht zu. Mögliche Folgen sind gesundheitliche Probleme wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Haltungsschäden oder Diabetes. Ein gesundheitsbewusster Lebensstil kann das Krankheitsrisiko jedoch deutlich verringern.

Manchmal bedarf es zum „Gesundheitsglück“ einen Anstoß von ärztlicher Seite. Das „Rezept für Bewegung“ ist eine Motivationshilfe für Patienten und soll den Einstieg in den Sport erleichtern. Es kann aber nicht mit der Krankenkasse abgerechnet werden.

Ärzte empfehlen durch das „Rezept für Bewegung“ Angebote, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern ausgezeichnet sind. Für das Qualitätssiegel wurden vom Deutschen Olympischen Sportbund in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer hohe Qualitätskriterien entwickelt, siehe Seite 16. In diesem Rahmen werden Kurse zur Stärkung von Herz und Kreislauf, des Muskelskelettsystems, zur Entspannung und Stressbewältigung sowie zur Gesundheitsförderung für Kinder und Ältere angeboten.

Anleitung

- Das für Sie passende Bewegungsangebot in Wohnortnähe finden Sie in der vorliegenden Broschüre nach Postleitzahlen geordnet oder im Internet unter www.sportprogesundheit.de > Angebote in Ihrer Nähe > Suche nach Ort oder Postleitzahl.
- Für das „Rezept für Bewegung“ gibt es keine Bezuschussung.
- Die Teilnahme an SPORT PRO GESUNDHEIT-Bewegungsangeboten in Kursform kann bei regelmäßiger Teilnahme von der Krankenkasse unterstützt werden. Bitte erkundigen Sie sich dort auch über Art und Höhe der Bezuschussung.

Weitere Informationen unter:
www.blsv.de > Sportwelten > Sport und Gesundheit > Rezept für Bewegung bzw. SPORT PRO GESUNDHEIT

Bayerische Landesärztekammer e.V.

Bayerischer Sportärzteverband e.V.

Bayerischer Landes-Sportverband e.V.

Schritt 1:

Ärzte können mit einem speziellen Rezeptformular regelmäßige Bewegung „empfehlen".

Der Patient bekommt vom Arzt ein „Rezept für Bewegung" mit dem für ihn passenden Trainingsschwerpunkt ausgestellt:

- Herz-Kreislauf oder
- Muskel-Skelettsystem oder
- Entspannung/Stressbewältigung oder
- Koordination und motorische Förderung

Schritt 2:

In der vorliegenden Broschüre nach Postleitzahl geordnet oder auf der Internet-Seite www.sportprogesundheit.de ein passendes Angebot suchen.

Mit einem Klick auf „Angebote in Ihrer Nähe" und auf die Rubrik „Suche nach Postleitzahlen" werden geeignete Kursangebote angezeigt.

Schritt 3:

Den auf der Internetseite genannten Ansprechpartner kontaktieren und sich Informationen zu Ort, Zeit, Datum des Kursbeginns und des Kursendes einholen.

Schritt 4:

Nachfrage bei der Krankenkasse nach einer möglichen Bezuschussung für ein Angebot im Rahmen von SPORT PRO GESUNDHEIT. Es liegt an der einzelnen Kasse, ob und in welcher Höhe bezuschusst wird. Bei einer Zusage reicht der Teilnehmer nach einem regelmäßigen Kursbesuch die Bestätigung des Sportvereins bei der Kasse ein.

Tun Sie Ihrer Gesundheit etwas GUTES durch die Teilnahme an qualifizierten präventiven Bewegungsprogrammen!

Krankenkasse bzw. Kostenträger

Name, Vorname der/des Versicherten

geb. am

Kassen-Nr.	Versicherten-Nr.	Status

Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum

Ich empfehle Ihnen ein Training mit folgendem Schwerpunkt:

- ☐ Herz-Kreislauf
- ☐ Muskel-Skelettsystem
- ☐ Entspannung/Stressbewältigung
- ☐ Koordination und motorische Förderung

Hinweise an die Übungsleitung:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rezept für Bewegung

Regelmäßige körperliche Aktivität tut Ihnen und Ihrer Gesundheit gut!

Bewegung kann Krankheiten des Herz-Kreislauf- und des Stoffwechselsystems sowie des Bewegungsapparates verhindern und zur Entspannung beitragen. Daher empfehle ich Ihnen die Teilnahme an einem Angebot, das mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifiziert ist. Die Teilnahme an diesen qualitätsgesicherten Kursen der Sportvereine wird von den meisten gesetzlichen Krankenkassen finanziell gefördert – informieren Sie sich dort über Einzelheiten!

Darüber hinaus empfehle ich, täglich mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren!

Stempel und Unterschrift der Ärztin/des Arztes

Sie haben die ärztliche Empfehlung, an einem SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebot teilzunehmen. Sämtliche Angebote in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter www.sportprogesundheit.de.

Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Landessportbund/Sportkreis:

Kontakt: Bayerischer Landes-Sportverband e. V., Geschäftsbereich 6 – Sportentwicklung

Telefon: 089 15702-509

E-Mail: rezept@blsv.de Internet: www.blsv.de

Der erste Schritt ist schon getan:
Ihr Rezept für Bewegung!

Mitteilung der Übungsleitung an die verordnende Ärztin/den verordnenden Arzt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ihr/e Patient/in hat an unserem Bewegungsangebot teilgenommen.

Stempel und Unterschrift des Vereins

Das Muskel- und Skelett-System im Fokus

Bewegung zur Förderung von Haltung und Bewegung

Bereits in seinen ersten Lebensmonaten beginnt der Säugling den Gravitationskräften mit dem tagtäglichen Training zu widerstehen. Vom Kopfheben bis zu den ersten Stehversuchen finden Umstrukturierungen und notwendige Anpassungen am aktiven und passiven Bewegungsapparat statt. Diese machen es erst möglich, als Zweibeiner durchs Leben zu marschieren.

Muskelbalance

Muskuläres Gleichgewicht für den aufrechten Gang ist aber nicht angeboren. Evolution und Neugier führten zu einer Weiterentwicklung der Muskeln, die der Schwerkraft entgegenwirken. Der aufrechte Gang muss erlernt und trainiert werden. Eine gute Haltung setzt ein effektives muskuläres Gleichgewicht voraus und drückt sich in ökonomischen, d.h. gut koordiniertem Bewegungsverhalten und Bewegungsfluss aus. Wer nun glaubt, dass die einmal erlangte „Muskelbalance“ ohne weiteres Zutun ein Leben lang vorhält, irrt! Nur lebensbegleitendes, bewusstes und richtiges Üben erhält die Funktionsfähigkeit des Muskelkorsetts und wirkt dem Entstehen muskulärer Dysbalancen, dem Verlust des Kraft- und Elastizitätsgleichgewichts der Muskulatur, entgegen. Das Geheimnis für eine gute körperliche Konstitution liegt in Sport und Bewegung. Eine übersichtlich Darstellung finden Sie auf Seite 20.

Bewegung ist und bleibt notwendig

Bereits ab dem 20. Lebensjahr verlieren Menschen mit fortschreitendem Alter zwischen 20 und 40 Prozent der Muskulatur. Es sei denn, die Muskeln werden durch regelmäßige berufliche Beanspruchung oder durch Sport und Bewegung in der Freizeit trainiert. Selbst im hohen Lebensalter kann Muskulatur und Koordinationsfähigkeit bedeutsam verbessert werden. Studien zeigen, dass den Teilnehmern nach einem moderaten Training erheblich mehr Kraft zur Verfügung steht.

Trotz unserer hoch technisierten und mit so vielen Arbeitshilfen ausgestatteten Welt ist eine gut ausgebildete Muskulatur unerlässlich. Viele berufliche und Freizeit-Aktivitäten erfordern eine gewisse Kraft und Geschicklichkeit. Sie sind dann leichter auszuüben und strengen weniger an. Gut ausgebildete Muskeln schützen Gelenke und Wirbelsäule vor Verletzungen: Die Belastung beim Heben und Tragen wird vermindert. Unfälle durch Stürze werden vermieden, weil körperlich Aktive fitter und kräftiger sind und so ihre Bewegungen besser koordinieren können. Sie fallen erst gar nicht oder kommen durch geschickteres Stürzen blaue Flecken davon und langwierige Knochenverletzungen werden vermieden.

In höherem Alter können diejenigen Menschen länger ein unabhängiges Leben führen, die sich eine gewisse muskuläre Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit erhalten haben. Ganz nach dem Motto: „Wer rastet, der rostet."

Aktive sind länger in der Lage, den eigenen Haushalt zu führen und zudem besser geschützt vor Unfällen, wie einem Oberschenkelhalsbruch, der häufig zu längerer Bettlägerigkeit mit weiterem Abbau der Muskulatur führt.

Freudvolle Bewegung im Sportverein

Leben ist Bewegung und Bewegung ermöglicht eine gute Gesundheit. Doch der Mensch sitzt vornehmlich, steht oder liegt. Die Vorteile der Technisierung beeinträchtigen den Menschen in seinem ureigensten Bedürfnis. Zu wenig Bewegung macht anfällig und krank. Durch gut angeleitetes Muskel-Skeletttraining im Sportverein kann jeder sein körperliches, seelisches und auch soziales Wohlbefinden verbessern.

In dieser Broschüre finden Sie qualifizierte Sport- und Bewegungsangebote in Bayern, die nach Postleitzahlen aufsteigend sortiert sind.

Teilnehmer können Folgendes erreichen:

- (Rücken-)Schmerzen und Verspannungen lindern und beseitigen
- „Muskelkorsett“ zum Schutz der Wirbelsäule aufbauen
- „Rückenschonende“ Alltagsbewegungen erlernen, z.B. eine gute Haltung beim Tragen von Lasten
- „Volkskrankheit“ Rückenschmerzen vorbeugen
- Durch Koordination/Muskelbalance Stürzen vermeiden
- Mehr Kraft für Alltagstätigkeiten erlangen

Stärkung von Herz und Kreislauf

Bewegung zur Förderung des Herz-Kreislauf-Sytems

Erkrankungen des Herz- Kreislauf-Systems sind in Deutschland sowie in allen hochzivilisierten Ländern die häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit, Tod und Frühberentung. Für eine gute Herz-Kreislauf-Funktion ist die Komponente des Ausdauer-Trainings besonders wichtig.

Ausdauersport

Der Begriff Ausdauersport fasst Sportarten zusammen, bei denen die Bedeutung im Aufrechterhalten einer (Fort-)Bewegung über längere Zeit besteht. Die Ausdauer bildet das Fundament körperlicher Leistungsfähigkeit und darf somit als konditioneller Grundbaustein aller Zielbereiche im Sport angesehen werden.

Ausdauernd sein bedeutet mehr Kapazitäten für alltägliche und sportliche Belastungen zu schaffen, die ein höheres Maß an Konzentration und Koordination erfordern. Ausdauertraining lässt sich zielgruppenspezifisch gestalten und individuell akzentuieren. Ausdauertraining ist für Alt und Jung, Mann und Frau gleich gut geeignet.

Wer davon profitieren kann?

- Menschen, die sich wenig bewegen.
- Menschen mit Interesse an freudvoller Bewegung.
- Menschen mit familiären Vorbelastungen durch Gefäß- und Stoffwechselerkrankungen, z.B. Diabetes bei Eltern oder Geschwistern, familiäre Neigung zu Krampfadern.
- Menschen, die durch negativen Stress belastet sind.
- Menschen mit Übergewicht.

Typische Ausdauersportarten im Freizeitbereich

- Walking, Nordic Walking, sportliches Gehen
- Wandern, Bergwandern
- Langstreckenlauf, Jogging
- Radfahren, Ergometer-training
- Inlineskating
- Schwimmen
- Skilanglauf, Nordic Blading, Skiken
- Triathlon, Duathlon, Aquathlon, Wintertriathlon
- Orientierungslauf
- Rudern, Paddeln

Bei Adipositas sind gelenkschonende Sportarten zu empfehlen

- Walking und Nordic Walking
- Fahrradfahren
- Schwimmen

Voraussetzungen

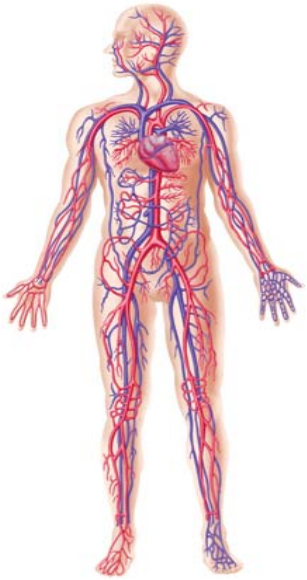
Selbstverständlich besteht für die Teilnahme an einem Kurs zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems die Voraussetzung, dass keine Kontraindikationen vorliegen, wie z. B. schwere Durchblutungsstörungen, „instabile“ Angina pectoris, hochgradige Koronararterien-Stenosen usw.

Ein fundiertes Ausdauertraining absolviert der Interessierte zu Beginn am besten in einer Sportgruppe mit einem entsprechend qualifizierten Kursleiter. Angebote finden Sie in der vorliegenden Broschüre.

Erfolgsfaktoren

Die Wirkungen des Trainings sind ebenso groß wie die Zahl der Menschen, die in unserer „bewegungsarmen“ Welt davon profitieren können.

- **Risikofaktoren vorbeugen:** Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes mellitus, Adipositas, Krampfadern, Osteoporose durch belastungsbedingte Verbesserung der Knochendichtestruktur
- **Blut und Gefäße:** Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes, Verbesserung der Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Organe und der Muskulatur
- **Immunsystem:** Allgemeine Stärkung und Schutzfaktoren gegen Infektions- und bestimmte Krebserkrankungen aufbauen
- **Stresstoleranz:** Abnahme der Stresshormonausschüttung und dadurch Abbau von Stress-Reaktionen
- **Steigerung der Leistungsfähigkeit:** Verbesserung der Toleranz gegenüber physischen und psychischen Alltagsbelastungen, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit auf der Grundlage einer guten Ausdauer- und Regenerationsfähigkeit
- **Muskulatur:** Ökonomisierung und Verbesserung der Eigenschaften der Muskulatur mit einer verbesserten Durchblutung der Muskulatur



- **Atmung:** Allgemeine Ökonomisierung der Atemfunktionen durch eine Verbesserung der funktionellen Aspekte der Atemmuskulatur sowie des Thorax und Abnahme der Atemfrequenz in Ruhe und für Alltagsbelastungen

Bewegung verbraucht Energie

Schon kleinste Einheiten sind förderlich für die Ausdauer

Unser hochtechnisierter Alltag lässt unsere tägliche Bewegung immer weniger werden. In der Folge wird der Körper zu wenig beansprucht und trainiert, seine Leistungsfähigkeit nimmt ab. Um dieser Degeneration entgegen zu wirken, brauchen wir Bewegung bei Sport und Spiel. Ebenso sollten die Bewegungsmöglichkeiten des Alltags voll ausgeschöpft werden — also Treppe statt Lift, eher mit dem Fahrrad fahren als mit dem Auto, im Alltag immer wieder aufstehen und bewegen sowie abends noch eine Runde Spazieren gehen — der Körper benötigt für jede Bewegung Energie und verbraucht dadurch Kalorien.

Kalorienverbrauch pro zehn Minuten Tätigkeit in Abhängigkeit vom Körpergewicht:

	Körpergewicht			
Tätigkeit	55-60 Kg	65-70 Kg	80 Kg	90 Kg
Sitzen	10	12	14	16
Hausarbeit	34	41	47	53
Treppensteigen abwärts aufwärts	56 146	67 175	78 202	88 229
Gehen 3 km/h 6 km/h	29 52	35 62	40 72	46 81
Joggen 10 km/h	90	108	125	142
Laufen 12 km/h	118	141	164	187
Radfahren 10 km/h 21 km/h	42 89	50 107	58 124	67 142
Tanzen mäßig heftig	35 48	42 57	48 66	55 75
Golf	33	40	48	55
Skilanglauf	98	117	138	158
Schwimmen (Kraul)	40	48	56	63

Spannung und Entspannung ein lebenswichtiges Prinzip

Hilfen zur Stressbewältigung

Spannung aufbauen und Leistung erbringen sind alltägliche und bekannte Vorgänge. „Nichtstun“ — sprich Entspannung — ist uns eher fremd. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Spannung und Entspannung ist aber ein lebenswichtiges Prinzip. In allen lebenden Systemen findet ein Wechsel zwischen erhöhter und verminderter Aktivität statt. Anspannung und Lockerung, Zusammenziehen und Lösen sind Beispiele, die mit unserem Bewegungsverhalten in enger Beziehung stehen. Wichtig ist das Rhythmisieren des Wechsels in unserem Leben und unser darauf angepasstes Handeln.

Stress

Ob in der Arbeit oder im Privatleben – Stress lauert überall. Besonders wenn wir glauben, mit etwas nicht zurechtzukommen oder uns überfordert fühlen.

Jeder empfindet Stress anders. So ist jemand mit einer Situation völlig überfordert, die ein anderer spielerisch meistert. Stress kann auf verschiedene Arten erlebt werden. Stress erleben wir als gut bei lang herbeigesehnten Erfolgserlebnissen oder wenn etwas unerwartet Erfreuliches geschieht. Oft äußert sich dieser in Freudentränen oder Herzklopfen. Der Stress, der sich negativ auswirkt, wird als Überforderung wahrgenommen. Als bedrohlich eingestufte Situationen lösen im Körper emotionale, verhaltensbedingte und körperliche Stresssituationen aus.

Hormone wie Adrenalin, Cortisol und Noradrenalin machen den Körper mobil. Dabei erhöhen sich Atemfrequenz, Blutdruck und Puls. Die Verdauungsarbeit wird automatisch eingestellt, Körpertemperatur und Schmerztoleranz steigen, das Blut wird verstärkt in die Herz-Skelettmuskulatur gepumpt. Die Muskelkontraktion wird erhöht und die Blutgerinnung gesteigert.

Stresssituationen verlangen unserem Körper einiges ab und die richtige Dosierung ist wichtig. Ist unser Erregungslevel ab und an erhöht, spornt es zu Spitzenleistungen an. Dauerhafter Stress kann jedoch krank machen. Daher müssen die Alarmsignale des Körpers ernstgenommen werden, sonst hat das fatale Folgen. Durch Stress werden Fettsäuren mobilisiert, anschließend jedoch nicht verbraucht. Diese können sich an den Gefäßwänden als Cholesterin festsetzen und zu Arteriosklerose führen. Auch Magen- und Darmgeschwüre können eine Folge der andauernden Überbelastung sein, da bei Nervosität oder verhaltenen Aggressionen mehr Säure als üblich produziert wird. Ist man im Stress wird der Hormonhaushalt kräftig durcheinander gerüttelt. Das belastet das Herz-Kreislauf-System und steigert das Herzinfarktrisiko. Generell gilt: Wer häufig Stress ausgesetzt ist, schädigt sein Immunsystem und riskiert ein höheres Infektionsrisiko. Es ist Zeit zu handeln!

Was Sie für sich, Ihre Gesundheit und zur Entspannung tun können, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Entspannt durch den Tag

Was wir selbst tun können? „Entspannung“ lautet das Stichwort. Ob bei einem Entspannungskurs am Abend oder einfach mal zwischendurch. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten abzuschalten. Versuchen Sie doch einfach mal am Schreibtisch die Augen zu schließen und sich an ihren letzten Sommerurlaub zu erinnern.

Hinsetzen, Augen schließen und verschnaufen. Ab und an sind diese kurzen Entspannungsphasen einfach notwendig, um sich von den Strapazen des Alltags zu erholen.

Merken Sie, wie Ihr Körper langsam ruhiger wird und beim Augenaufschlag mehr Kraft und Muße für die nächsten Stunden entwickelt hat?

Multitasking zu vermeiden wirkt sich ebenfalls positiv auf das Stresslevel aus. Oft sind wir nämlich gar nicht produktiver, wenn wir mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen wollen. Entspannter sowieso nicht — im Gegenteil. Die Konzentration geht schneller verloren, als wenn man geradewegs auf ein Ziel hinarbeiten würde. Die Arbeit Schritt für Schritt zu erledigen, zahlt sich aus. Für uns selbst — ebenso aber für das Ergebnis.

Aufmerksamkeit erhöhen

Doch auch die eigenen Gedanken können helfen, dem Stress Beine zu machen. Also denken Sie positiv! Wir reflektieren unser Verhalten ständig, kritisieren uns selbst, planen und handeln darauf bezogen. Unser innerer Dialog prägt Handeln und Gefühle in hohem Maße. Eine positive Grundeinstellung ist der Schlüssel zum positiven Denken. So lässt sich der Stress wesentlich leichter aus dem Weg räumen sowie Aufgaben leichter und erfolgreicher erledigen. Damit ist unser Leben entspannter und zufriedener.

Möglichkeiten zur Entspannung

Wenn der Stress uns über den Kopf wächst, brauchen wir ein Ventil, um die Stressreaktion zu Ende zu führen und die Anspannung herauszulassen. Das kann mit Hilfe von Entspannungsmethoden oder auch Sport geschehen. Welche Art der Bewegung oder Entspannung einem am besten hilft die Akkus wieder aufzuladen, muss jeder für sich selbst herausfinden. Hauptsache ist es, eine Methode zu haben mit der man zur Ruhe kommt – körperlich und geistig. Denn nur aus der Ruhe entsteht letztendlich wieder Kreativität, nur aus mentaler Offenheit Inspiration. Viele tolle Ideen kommen einem dann, wenn man sich gerade gar nicht mehr mit dem Thema beschäftigt.

Entspannungsmethoden

- **Entspannen Sie mit Muße**

  Nehmen Sie ein heißes Bad oder hören Sie Musik, wenn Ihnen gerade danach ist. Ein gutes Buch lässt einen oft in andere Welten abtauchen und lenkt vom Stress des Tages ab. Nach einer Rückenmassage fühlen Sie sich wie nach einem Kurzurlaub.

- **Mit dem Atem zur Entspannung**

  Achten Sie in verschiedenen Situationen bewusst auf Ihre Atmung! Gerade im Stress verändert sich unser Atem, er wird schnell und flach. Damit ist der Atem ein hilfreiches Signal für Stress und bietet gleichzeitig einen leichten Zugang zur Entspannung – denn indem sich der Atem beruhigt, beruhigt sich der gesamte Organismus. Eine tiefe und gleichmäßige Atmung wirkt entspannend und bringt Sauerstoff und Energie in den Körper.

- **Phantasiereise**

  Erinnern Sie sich an die beruhigende Wirkung von Gute-Nacht-Geschichten in Ihrer Kindheit? Phantasiereisen – eine Art Bildmeditation – erinnern uns an diese Zeit, sie trainieren unsere Vorstellungskraft und bewirken tiefe Ruhe- und Erholungszustände. Dabei gibt es keine festen Vorgaben. Zur Entspannung werden positive Bilder, Motive, Orte, Farben und Empfindungen gewählt, die beruhigend sind und Kraft spendend wirken.

- **Bewegung**

  Sich durch Bewegung auszupowern und angestaute negative Energie abfließen lassen, hilft uns, den Kopf wieder frei zu bekommen. Nach Feierabend noch eine Runde im Park zu joggen oder den Heimweg vom Büro mit dem Fahrrad zurückzulegen, bringt den Kreislauf in Schwung und sorgt dafür, dass der Körper Glückshormone ausschüttet. Auch ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft bewirkt bereits Wunder. Danach fühlt man sich wohler und kann mit frischem Kopf an die Arbeit gehen.

- **Qi Gong**

  Qi Gong ist eine Meditation-, Konzentrations- und Bewegungsform, die aus der traditionellen chinesischen Medizin stammt. Ziel dabei ist, mit Hilfe fließender Atem- und Bewegungsabfolgen das Qi d.h. die Lebensenergie zu aktivieren und die Entspannungsfähigkeit zu fördern.

- **Thai Chi**

  Thai Chi auch Schattenboxen genannt, ist eine alte chinesische Kampfkunst. Kontinuierlich fließende langsame Bewegungen (mit einem imaginären Gegenüber) sorgen für geistige und körperliche Gesundheit.

- **Yoga**

  Vor Jahrtausenden wurde diese Bewegungs- und Entspannungslehre in Indien entwickelt. Yoga (altindisch yui) bedeutet Sammeln, Konzentrieren. Neben der Stärkung und Dehnung der Muskulatur werden beim Yoga auch das Herz-Kreislaufsystem und die Immunabwehr verbessert. Somit gehört diese Entspannungstechnik zu den Ganzkörpertrainingsmethoden.

Tipps zur Entspannung im Alltag

Gönnen Sie sich mehrmals täglich kurze Erholungspausen, um neue Energie zu tanken.

Durchatmen

Stellen Sie sich an das geöffnete Fenster und nehmen Sie einige tiefe Atemzüge. Lenken Sie die Atemluft dabei bewusst bis tief in den Bauch hinein. Einatmen: Bauchdecke hebt sich – Ausatmen: Bauchdecke senkt sich.

Muskeln lösen

Ziehen Sie die Schultern bis zu den Ohren hoch und kneifen Sie dabei die Augen fest zusammen. Lösen Sie die Anspannung nach ein paar Sekunden wieder. Mit jedem Ausatmen Muskeln noch mehr lösen.

Kurzurlaub

Machen Sie in Gedanken eine Reise zu einem Ort der Ruhe und Entspannung. Nehmen Sie diesen Ort mit allen Sinnen wahr.

Schnellmeditation

Folgen Sie für 120 Sekunden dem Sekundenuhrzeiger Ihrer Uhr. Gedanken kommen und gehen lassen.

Lächeln

Ziehen Sie die Mundwinkel zu einem Lächeln hoch und denken Sie an ein schönes Erlebnis oder einen liebenswerten Menschen.

Entspannung in der Gruppe

Sportvereine nehmen zunehmend Entspannungsangebote in ihr Programm auf bzw. angenehme Bewegungsangebote können an sich entspannend wirken.

Schauen Sie nach einer für Sie passenden Alternative in der Datenbank

www.sportprogesundheit.de

Koordination und motorische Förderung

Bedeutung im Kindes- und Erwachsenenalter

Koordination (auch: Gewandtheit) bedeutet das Zusammenwirken von Gehirn, Rückenmark und Skelettmuskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufs.

Die koordinativen Fähigkeiten sind nicht angeboren, sie müssen erlernt, gefestigt und weiterentwickelt werden. Eine gute Phase zur Aneignung der koordinativen Fähigkeiten ist bei Kindern zwischen dem 6. bis 12. Lebensjahr anzusiedeln. Deshalb ist es so wichtig, dass Kinder sich bewegen. Aber auch im Erwachsenenalter kann noch viel für das Koordinationstraining getan werden.

Bedeutung koordinativer Fähigkeiten

Wer sich geschickt bewegt, hat gelernt, sich zielorientiert, dabei schnell, sicher, flüssig und harmonisch zu bewegen!

Die im Grundschulalter erworbenen koordinativen Fähigkeiten sind von großer Bedeutung für sichere und zielgerichtete Bewegungshandlungen im gesamten späteren Leben. Je umfangreicher, stabiler und abwechslungsreicher die Bewegungserfahrungen aus den ersten Jahren der Schulzeit sind, desto höher ist die Bewegungssicherheit und Bewegungsökonomie im Erwachsenenalter. Zahlreich erlernte Bewegungsformen im frühen Kindesalter zahlen sich ein Leben lang aus und tragen zur Gesundheit bei.

Die sechs koordinativen Fähigkeiten sind: Differenzierungs-, Gleichgewichts-, Reaktions-, Orientierungs- und Rhythmisierungsfähigkeit sowie Anpassungs-/Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit. Es ist schwierig, diese zahlreichen Fähigkeiten zu bewerten. Häufig wird in grundlegende (allgemeine) und spezielle sowie in einfache und komplexe Fähigkeiten und entsprechend in sportartübergreifende und sportartspezifische Fähigkeiten differenziert. Im folgenden sind die wichtigsten Merkmale und Fähigkeiten genauer beschrieben.

Merkmale der Koordination

Gut koordinierte Bewegungshandlungen werden wie folgt ausgeführt:	Schlecht koordinierte Bewegungen sehen wie folgt aus:
• harmonisch, rund, flüssig ... • sicher, schnell, ökonomisch ... • angepasst, gezielt, abgestimmt, flexibel ... • locker, „spielerisch“ ...	• unsicher, verkrampft, mühevoll ... • ungelenk, abgehackt ... • ängstlich, gehemmt ... • unkonzentriert, zerfahren ...

Koordinative Fähigkeiten im Einzelnen

Differenzierungsfähigkeit

bedeutet, einen Bewegungsablauf entsprechend der körperlichen Rückmeldungen hinsichtlich der Qualität zu beurteilen und durch entsprechend differenzierte Krafteinsätze zu steuern und anzupassen.

Gleichgewichtsfähigkeit

bezieht sich auf das Halten oder Wiederherstellen des Gleichgewichts.

Reaktionsfähigkeit

bedeutet, schnell und situationsangepasst auf Signale zu reagieren.

Orientierungsfähigkeit

ermöglicht die Strukturierung eines (Bewegungs-)Raumes. Abstände, Begrenzungen und Hindernisse können eingeschätzt werden.

Rhythmisierungsfähigkeit

bezieht sich auf den Rhythmus von Bewegungsaufgaben, d.h. der Anpassung von Bewegungen an einen Rhythmus.

Anpassungs-, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit

sind komplexe Fähigkeiten, die sich aus mehreren Faktoren der oben angeführten Bereiche zusammensetzen.

Die Koordination von Bewegungen

Diese basiert auf der Aufnahme und der Verarbeitung von Informationen über die Sinnesorgane sowie dem zentrale Nervensystem und der anschließenden Umsetzung in koodinierte Bewegung. Fünf Bereiche sind dabei besonders wichtig:

Kinästhetischer oder propriozeptiver Sinnesbereich gibt Rückmeldung über Spannungszustände der Muskulatur und entsprechend Körperstellungen und -bewegungen und ermöglicht zielgerichtete Handlungen.

Taktiler Sinnesbereich (Haut) gibt Rückmeldung über Berührungen auf der Körperoberfläche, vermittelt Eindrücke über Form und Beschaffenheit von Gegenständen, Druck oder Widerstand u.ä.m.

Vestibulärer Sinnesbereich meldet Richtungs- und Beschleunigungsänderungen des Körpers über das Gleichgewichtsorgan im Innenohr.

Optischer Sinnesbereich (Sehen) gibt Auskunft über Eigen- und Fremdbewegungen und bedingt über die Verarbeitung im Gehirn die Fähigkeit, Reize zu erkennen und zu unterscheiden.

Akustischer Sinnesbereich ermöglicht die Wahrnehmung und Verarbeitung von Sprache, die den Lernprozess unterstützen kann.

Übungen

Barfuß/Querfeldein laufen

Lauftraining kann zur Abwechslung einmal ohne Laufschuhe oder querfeldein erfolgen. Das Gehen ohne Schuhe unterstützt die Schulung der Koordination ebenso wie der Crosslauf, bei dem alle Fähigkeiten des Körpers beansprucht werden.

Stehen-Springen-Laufen

Zu den wichtigsten Übungen zur Verbesserung der Koordination zählen die einbeinige Hocke, der Einbeinstand, der Zehen- und Fersenstand, das Anfersen, der Rückwärtslauf, der Hochsprung, der Strecksprung, der Einbeinsprung und der Kniehebelauf, gerne auch in Verbindung mit einer weiteren Bewegung.

Balancieren

Das Balancieren in unterschiedlichen Varianten und auf verschiedenen Untergründen ist eine gute Möglichkeit, in der Freizeit seine Koordination zu verbessern.

Auge-Hand-Fuß-Koordination

Übungen mit abgestimmten Bewegungen von Auge und Hand oder von Auge und Fuß helfen die koordinative Fertigkeit zu schulen.

Bewegung und Sport in der Krebsvorsorge

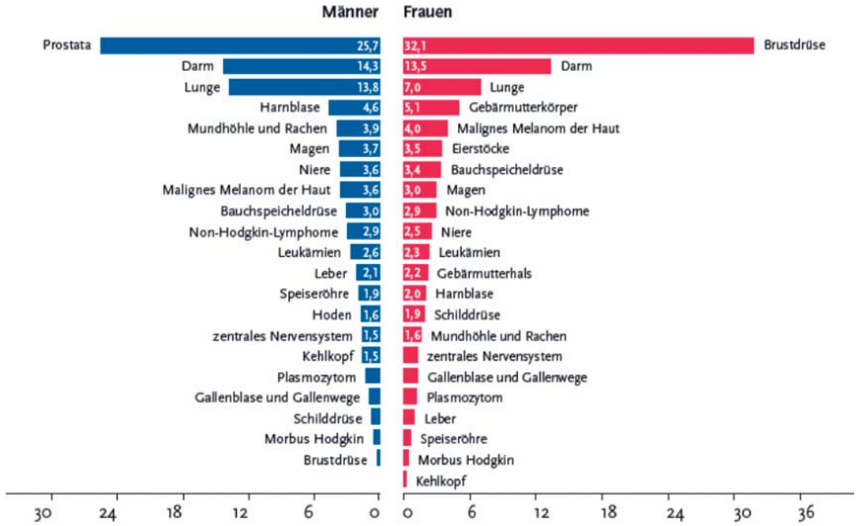
Fast jeder zweite Mann und jede dritte Frau muss damit rechnen, im Laufe des Lebens an einem Tumor zu erkranken. Krebserkrankungen sind nach den Herzkreislauferkrankungen die häufigste Todesursache in Deutschland. Nach den aktuellen Schätzungen des Robert Koch-Institutes wurde im Jahr 2012 bei ca. 490.000 Menschen in Deutschland eine Krebserkrankung neu diagnostiziert, dies sind ca. 90-100.000 mehr Menschen im Vergleich zu 1998. Bei Frauen wird die Diagnose Brustkrebs am häufigsten gestellt, bei Männern steht Prostatakrebs an erster Stelle. Insgesamt wird jedoch bei beiden Geschlechtern zusammen die Diagnose Darmkrebs mit ca. 14% am häufigsten gestellt (1).

Je nach Krebserkrankung gibt es verschiedene Risikofaktoren, die das Auftreten begünstigen.

Hierbei ist eine genetische Veranlagung von Lebensstilfaktoren zu unterscheiden. Jeder ist für seinen Lebensstil selbst verantwortlich, kann diesen zum Positiven verändern und hat dementsprechend auch die Möglichkeit, das Krebsrisiko zu reduzieren.

Allein bis zu 30% aller Tumorerkrankungen könnten durch präventive Gesundheitsmaßnahmen insgesamt verhindert werden. Zu den Lebensstilfaktoren, die in Zusammenhang mit Krebserkrankungen stehen, gehören folgende Faktoren:

- Ernährung
- Körpergewicht
- Rauchen
- Alkoholkonsum und eben auch die
- Körperliche Inaktivität



Prozentualer Anteil der häufigsten Tumorlokalisationen an allen Krebserkrankungen in Deutschland 2008 (ohne nicht melanotischen Hautkrebs)

Dabei ist körperliche Inaktivität als eigenständiger Risikofaktor zu sehen: In den letzten Jahren konnte in Studien gezeigt werden, dass körperlich aktive Menschen ein bis zu 25 bis 30% niedrigeres Risiko haben an Darm- oder Brustkrebs zu erkranken als inaktive Personen (2,3). Für andere Krebsarten wie Prostatakrebs oder Gebärmutterkrebs sind die Ergebnisse nicht eindeutig, bei Tumorarten wie z.B. Dickdarmkrebs konnte insgesamt kein Zusammenhang nachgewiesen werden (4,5).

Wieviel körperliche Aktivtät ist nötig für eine Risikoreduktion?

In vielen Studien ist ein Effekt zu beobachten, dass je umfangreicher die körperliche Aktivität bzw. das Training ist, desto niedrigerer ist auch das Risiko an Darmkrebs- und Brustkrebs zu erkranken. Personen, die mehr als 2 Stunden pro Woche moderat körperlich aktiv sind, scheinen jedoch bereits hinsichtlich des Risikos zu erkranken zu profitieren (2,6,7,8).

Wie sehr muss ich mich anstrengen?

Bezüglich der subjektiven Anstrengung bei Belastungen scheint sowohl Bewegung mit niedriger Intensität wie zum Beispiel Walken als auch Sportarten mit höherer Intensität (wie z. B. Joggen) einen präventiven Effekt zu erzielen. Spezifische Empfehlungen in Hinblick auf die Häufigkeit und Belastungsdauer können leider noch nicht aus den bisherigen Studien konkret abgeleitet werden (2,8), jedoch sind folgende allgemeine Empfehlungen zur Krebsprävention festzuhalten:

Allgemeine Empfehlung zur Krebsprävention

Jeder sollte sich zusätzlich zur Alltagsaktivität mindestens 5-mal pro Woche über mindestens 30 Minuten körperlich im moderaten Ausdauerbereich bewegen, wobei ein höherer Umfang von 45–60 Minuten jedoch noch effektiver zu sein scheint (9).

Ein gesunder Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung, regelmäßiger Bewegung, Nikotinverzicht und mäßigen Alkoholkonsum kann das Risiko an Krebs zu erkranken deutlich vermindern.

Autoren: Prof. Dr. med. Martin Halle
Dr. med. Verena Freiberger

Literatur

1. Krebs in Deutschland 2007/2008. 8. Ausgabe. Robert Koch-Institut (Hrsg) und die Gesellschaft der epidemiologischen Krebsregister in Deutschland e.V. (Hrsg). Berlin, 2012

2. Lynch BM, Neilson HK, Friedenreich CM. Physical activity and breast cancer prevention. RecentResultsCancer Res 2011; 186:13-42.

3. Wolin KY, Yan Y, Colditz GA, Lee IM. Physical activity and colon cancer prevention: a meta-analysis. Br J Cancer 2009; 100(4):611-616.

4. Cust,A.E. Physical activity and gynecologic cancer prevention. Recent Results Cancer Res. 2011; 186: 159-185.

5. Leitzmann,M.F. Physical activity and genitourinary cancer prevention. Recent Results Cancer Res. 2011: 186 43-71.

6. Thune,I., Brenn,T., Lund,E., & Gaard,M. Physical activity and the risk of breast cancer. N.Engl.J.Med. 1997; 336(18): 1269-1275.

7. Chao,A., Connell,C.J., Jacobs,E.J., McCullough,M.L., Patel,A.V., Calle,E.E., Cokkinides,V.E., & Thun,M.J. Amount, type, and timing of recreational physical activity in relation to colon and rectal cancer in older adults: the Cancer Prevention Study II Nutrition Cohort. Cancer Epidemiol.Biomarkers Prev. 2004; 13(12): 2187-2195.

8. Wolin,K.Y., & Tuchman,H. Physical activity and gastrointestinal cancer prevention. Recent Results Cancer Res. 2011; 186: 73-100.

9. Kushi,L.H., Byers,T., Doyle,C., Bandera,E.V., McCullough,M., McTiernan,A., Gansler,T., Andrews,K.S., & Thun,M.J. American Cancer Society Guidelines on Nutrition and Physical Activity for cancer prevention: reducing the risk of cancer with healthy food choices and physical activity. CA Cancer J Clin. 2006; 56(5): 254-281.

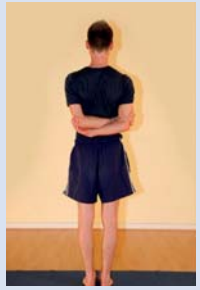
Übungen für den Alltag

Dehnung Nackenmuskulatur, Schulterbeweglichkeit und Körperspannung

Ausgangsposition:

Aufrechter Stand mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Füßen oder auf einem Stuhl sitzen, Beine hüftbreit und Fußspitzen zeigen nach vorne. Der Rücken ist gerade und entspannt.

Ausführung:



- Den rechten Arm hinter den Rücken führen und im Ellenbogen beugen. Dann den linken Arm nach hinten führen und mit der Hand den rechten Ellenbogen umfassen und mit der linken Hand den rechten Oberarm etwas oberhalb des rechten Ellenbogens.
- Die Schultern nach hinten ausdrehen und die Ellenbogen nach unten ziehen. Die Ellenbogen werden ganz leicht vom Körper weggedrückt, aber die Unterarme dürfen nicht den Kontakt zum Rücken verlieren.
- Den Kopf zuerst zur einen und dann zur anderen Seite neigen.

Dosierung:

Übung ca. 30 Sekunden halten, 2-3 Wiederholungen

Streckung im gesamten Körper, Stabilität und Dehnung der Rumpfseite

Ausgangsposition:

Aufrechter Stand mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Füßen oder auf einem Stuhl sitzen, die Beine hüftbreit und die Fußspitzen zeigen nach vorne. Der Rücken ist gerade und entspannt.

Ausführung:

- Die Arme vor dem Körper bis über den Kopf anheben und parallel halten, die Hände sind gestreckt und die Handflächen schauen zueinander.
- Die Schultern nach hinten unten drehen, die Schulterblätter an den Körper ziehen. Dabei die Finger und Handgelenke zur Decke führen und die Streckung im ganzen Körper spüren.
- Dann mit der Armstellung Richtung Decke zur rechten Seite und anschließend nach links neigen.
- Anschließend die Arme über vorne wieder nach unten führen.

Dosierung:

Jede Übung ca. 30 Sekunden einnehmen, pro Übung 2-3 Wiederholungen

Förderung der Beweglichkeit und Stärkung der Wirbelsäulenmuskulatur, Massage und Durchblutung der inneren Organe

Ausgangsposition:

Auf einem Stuhl sitzen, die Beine hüftbreit aufstellen und die Fußspitzen zeigen nach vorne.

Ausführung:

- Den linken Arm senkrecht nach oben strecken.
- Dann den Oberkörper nach rechts drehen und die linke Hand auf der Außenseite an das rechte Knie legen.
- Die rechte Hand hinter den Körper, so dass die Fingerspitzen nach hinten zeigen.
- Mit der linken Hand gegen das rechte Knie drücken, um bei der Ausatmung in die Drehung zu kommen. Der Kopf ist stets in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Darauf achten, dass die Wirbelsäule wie eine Spirale gedreht und der Rücken stets aufrecht gehalten wird.
- Bei der Einatmung Oberkörper Richtung Decke strecken und ca. 30 Sekunden halten. Bei der nächsten Ausatmung weiter in die Drehung gehen und bei der nächsten Einatmung ca. 30 Sekunden halten usw.
- Spiralbewegung so lange wiederholen wie es angenehm ist.

Dosierung:

Jede Position ca. 30 Sekunden halten,
jeder Körperseite 2-3 Wiederholungen

Dehnung des Brustmuskels

Ausgangsposition:

Die Mittagspause für die Bewegung in der freier Natur in Kombination mit einer Übungseinheit nutzen oder die Dehnung im Büro durchführen.

Ellbogen an festen Gegenstand, Handfläche zeigt von Körper weg und der gleichseitige Fuß steht vorne.

Ausführung:

- Gewicht auf das vordere Bein bringen.
- Kopf und Körper von der zu dehnender Seite weg drehen.
- Bis ein Zug an der Brustvorderseite spürbar wird.
- Die Schultern locker lassen.

Dosierung:

Übung ca. 30 Sekunden halten, 2-3 Wiederholungen

Tipps, um Übungen in den Arbeitsalltag einzubinden:

- Täglich ein paar Minuten üben
- Persönlich passende Augenblicke finden
- Feste Uhrzeit setzen
- Wecker stellen
- Erinnerungsfunktion im PC
- Mitstreiter können helfen

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

63739 Aschaffenburg	**DJK Aschaffenburg e.V.** Elisabeth Stiglmeier, 06021/87286, info@djk-aschaffenburg.de **„Lebenselixier“ - gesundheitsorientierte Gymnastik**
63739 Aschaffenburg	**TSC Schwarz-Gold Aschaffenburg e.V.** Verena Kempf, 06021/27727, info@schwarz-gold.de **Pilates**
63739 Aschaffenburg	**TV Aschaffenburg 1860 e.V.** Jörg Arnold, 06021/421293, info@pilates-zentrum-tva.de **Pilates**
63741 Aschaffenburg	**SSKC Poseidon Aschaffenburg e.V.** Svenja Lotz, 06021/414089 **Aqua - Fitness**
63755 Alzenau-Hörstein	**TG 1908 Hörstein e.V.** Lothar Staubach, 06023/970072, lothar.staubach@gmx.de **Fit und Fun für Jedermann - Präventionssport**
63755 Michelbach	**TV 1901 Michelbach e.V.** Rüdiger Sticker, 06023/5867, ruediger.sticker@tvm1901.de **Gesundheitsorientierte Fitness** **Pilatestraining** **Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule für Erwachsene und Jugendliche**
63762 Großostheim	**TSV Ringheim e.V.** Renate Fischer, 06028/2851, fischer-r@online.de **Den Rücken stärken**
63762 Großostheim	**TV Großostheim 1900 e.V.** Gisela Zang, 06026/3583, info@tv-grossostheim.de **Gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik** **Gewichtsreduktion durch Haltung und Bewegung** **Gewichtsreduktion durch Herz-Kreislauftraining** **Nordic Walking** **Pilates** **Rückenschule** **Walking / Nordic Walking allgemein** **Wirbelsäulengymnastik**
63768 Hösbach	**FSV Feldkahl e.V.** Jürgen Hain **Rücken-Fit, Gut - Gesund und Trainiert**

Stand: März 2014

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

63768 Hösbach	**Rehabilitationssport Kleinostheim e.V.** Gertrud Wiegand, 06027/6449, rehaklm-gesch@web.de **Wirbelsäulengymnastik**
63768 Hösbach	**VITAL-SG Spessart Goldbach e.V.** Elisabeth Dörr, 06021/69691, mta-doerr@t-online.de **Wirbelsäulengymnastik**
63768 Höslach	**TSV Rottenberg e.V.** Sabine Steigerwald, 06024/9471, steigerwald.sabine@yahoo.de **Fit bis ins hohe Alter** **Rücken Aktiv - Bewegen statt schonen**
63773 Goldbach	**TV 1897 Goldbach e.V.** Susanne Wenzel, 06021/54176, info@tv-goldbach.de **Rücken Fit**
63785 Obernburg	**TSV Seckmauern 1912 e.V.** May-Ing Liem-Spindler, 09371/406216, drernst.spindler@web.de **Rücken-Fit**
63791 Karlstein	**TV 1894 Großwelzheim e.V.** Andrea Kersten, 09188/77370, andrea_kersten@web.de **Fit ins Alter für Männer 55+** **Präventives Fitnesstraining** **Rückenfitness** **Fit im Alter 50 plus für Frauen**
63796 Kahl	**TV Kahl am Main e.V.** Rosi Schmidt, 06188/449944, tvk1884@t-online.de **Rücken-Fit** **Fit & Fun für Jedermann** **Gelenke in Aktion**
63801 Kleinostheim	**Rehabilitationssport Kleinostheim e.V.** Gertrud Wiegand, 06027/6449, rehaklm-gesch@web.de **Bewegung kontra Osteoporose** **Wirbelsäule + Osteoporose** **Wirbelsäulengymnastik**
63801 Kleinostheim	**TSG Kleinostheim e.V.** Andrea Schäfer, 06027/6839, tsg-kleinostheim@t-online.de **Fitness-Herz-Kreislauftraining, Frauen 30+** **Rückentraining-Körperwahrnehmung-Entspannung** **Walking bei Wind und Wetter - sanftes Ausdauer-training**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

63808 Haibach	**TSV Grünmorsbach 1895 e.V.** Doris Vorbeck, 06021/68786, d-w.vorbeck@t-online.de **Gesunder Rücken - Wirbelsäulengymnastik** **Pilates**
63814 Mainaschaff	**Trimm- u. SG Mainaschaff 1973 e.V.** Heiko Herzog, 06021/76613, heiko.herzog@tsg-mainaschaff.de **Rücken Fit**
63820 Elsenfeld	**Freizeitclub Kreis Miltenberg e.V.** Wolfgang Fischer, 0175/2915048, w.f.mail@web.de **Präventives Gesundheitstraining**
63820 Elsenfeld	**TSV Seckmauern 1912 e.V.** May Ing Liem-Spindler, 09371/66076, drernst.spindler@web.de **Aquafitness** **Rücken Fit im Wasser**
63820 Elsenfeld	**TV Elsava Elsenfeld e.V.** Klaus Ballmann, 06022/5200, info@tv-elsenfeld.de **Cardio-Fit** **Rücken-Fit**
63825 Blankenbach	**TV Blankenbach e.V.** Jennifer Wolf, 06024/631003, jenny@trblankenbach.de **Fit durch Bewegung**
63825 Westerngrund	**SpVgg Westerngrund e.V.** Helmut Riedel, 06024/7172, he.riedel@t-online.de **Rücken-Aktiv**
63831 Wiesen	**SV Bavaria Wiesen e.V.** Dagmar Sachs, 06096/378, dato.sachs@t-online.de **Gesundheitsorientierte Funktions- und Fitnessgymnastik**
63843 Niedernberg	**Gesund und Vital e.V.** Harald Giegerich, 06021/8663523, harald.giegerich@health-consultant.de **Stabiler Rücken**

Stand: März 2014

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

63843 Niedernberg	**TV Niedernberg 1961 e.V.** Daniela Klement, 06028/20522, klementd@web.de **„Haltung & Bewegung“ Präventionssport** **Cardio Ausdauer Fitness** **Entspannung & Stressabbau** **Entspannungstechniken** **Gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik** **Präventionssportgruppe** **Präventive Wirbelsäulengymnastik nach Pilates-Prinzipien** **Wirbelsäulengymnastik** **Wirbelsäulengymnastik für Männer**
63846 Laufach	**TV Laufach 1902 e.V.** Inge Sauer, 06093/995802, sven.kunkel@gmx.de **„Trainieren mit allen Sinnen“ - ein ganzheitlihes Bewegunsgangebot mit Spaßfaktor** **Fitness für Mollige, Neu- und Wiedereinsteiger** **„AERO-BIG-GYM“** **Wirbelsäulengymnastik**
63853 Mömlingen	**TV 1895 e.V. Mömlingen e.V.** Maria Giegerich, 06022/4072026, fraugiegerich@web.de **FT - Funktionelles Training** Karina Schuck, 06022/682173, turnen-fitness@tv-moemlingen.de **Gesund und Fit - Rücken, Beckenboden und mehr** Diana Urbanczyk, 06022/682173, info@tv-moemlingen.de **Rund & Fit - Fitness für Übergewichtige** **Sanftes Rückentraining mit Pilates & Co.**
63856 Bessenbach	**Karate Dojo HATAMOTO e.V.** Christian Staab, 0151/51386236, horstweck@arcor.de **Präventive Wirbelsäulengymnastik - Gesundheit kommt aus der Körpermitte**
63856 Bessenbach	**SV Eintracht Straßbessenbach e.V.** Alfons Lottes, 06095/620, strassbessenbach@web.de **Allgemeiner Präventionssport**
63860 Rothenbuch	**TSV Rothenbuch 1947 e.V.** Nadia Eicker, 06094/1755, westey79@gmx.de **Gesund und trainiert**
63867 Johannesberg	**FC Oberafferbach e.V.** Christine Eiselt, 06021/460604, VCMG-Eiselt@t-online.de **Rückenstärkende Gymnastik für Männer und Frauen**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

63869 Heigenbrücken	**SV Bavaria Wiesen e.V.** Dagmar Sachas, 06096/378, dato.sachs@t-online.de **Pilates** **Rücken-Fit**
63875 Mespelbrunn	**VfL Mespelbrunn 1977 e.V.** Hedi Bachmann, 06092/7985, vfl.mespelbrunn@web.de **Rückenfit** **Rückengerechtes Yoga** **Sport pro Gesundheit**
63879 Weibersbrunn	**Sportverein 1946 Rotweiß Weibersbrunn e.V.** Ingrid Reusch, 06094/8348, amira2@web.de **Bewegung und Entspannung**
63897 Miltenberg	**Freizeitclub Kreis Miltenberg e.V.** Wolfgang Fischer, 0175/2915048, w.f.mail@web.de **Budomotion**
63897 Miltenberg	**TV 1862 Miltenberg e.V.** Michael Müller, 09371/509133, mhm@mainmetall.de **Rückenfitness**
63906 Amorbach	**TSV Amorbach 1863 e.V.** Sabine Müller, 09373/3984, tsvfitness@gmx.de **Gesundheitstraining mit Entspannung und Stressbewältigung** **Rücken Fit**
63906 Erlenbach	**Gesund und Vital e.V.** Harald Giegerich, 06021/8663523, harald.giegerich@health-consultant.de **Rücken fit**
63906 Erlenbach	**TV Erlenbach a.M. e.V.** Doris Patzelt, 09372/5517, geschaeftsstelle@tv-erlenbach.de **Funktionsgymnastik für Frauen** **Rücken Fit**
63911 Klingenberg	**TuS Röllfeld 1899 e.V.** Karin Stelzer, 09372/3307, stelzer.roellfeld@gmx.de **Fit bis ins hohe Alter** **Fitnessgymnastik - Präventive Funktionsgymnastik** **Nordic-Walking** **Osteoporose-Präventionsgymnastik** **Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene** **Rücken Fit**

Stand: März 2014

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

63916 Amorbach	**TSV Amorbach 1863 e.V.** Sabine Müller, 09373/8049, fitness@tsv-amorbach.de **Gesundheitsorientierter Fitness-Mix** **Nordic-Walking**
63924 Kleinheubach	**TSV Seckmauern 1912 e.V.** May-Ing Liem-Spindler, 09371/406216, drernst.spindler@web.de **Wirbelsäulengymnastik**
63927 Bürgstadt	**TV 1885 Bürgstadt e.V.** Anita Gehrlich, 09371/7526, geschaeftsfuehrung@turnvereinbuergstadt.de **Wirbelsäulengymnastik** **Pilates**
63933 Mönchberg	**VFL Mönchberg 1920 e.V.** Edelgard Bösel, 09374/1698, boeseledelgard@web.de **Rücken-Fit**
80331 München	**ESV München Ost 1933 e.V.** Evi Scharf, 089/4310657, esv.muenchen.ost@t-online.de **Pilates**
80686 München	**1.Münchner Club für Ausgleichs- und Gesundheits-sport e.V.** Petra Föhr, 089/5706282, petra@familie-foehr.de **Rückentraining - sanft und effektiv**
80686 München	**SV 1880 München e.V.** Holger Langebröker, 089/571556, holger.langebroeker@sv1880.de **Haltung und Bewegung** **Haltung und Bewegung mit Yogaelementen** **Haltung und Bewegung Muskelskelettsystem** **Pilates** **Kreativ - gesund** **Kursangebot - Fit im Rücken** **Rücken-Schutz mit fernöstlichem Qi-Gong**
80802 München	**MTSV Schwabing 1885 e.V.** Nadine Enckell-Schattauer, 089/369217, n.enckell@gmx.de **Laufen und Dehnen** **Nordic-Walking - Einsteigerkurs** **Nordic-Walking - für Geübte** Judy Küstner, 0176/51121448, judy.kuenstner@live.de **Nordic Walking** **Wirbelsäulengymnastik**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

80805 München	**Freie TS München-Nord e.V.** Michael Kraus, 0173/9703022, kraus-michael@live.de **Aerobic** **Fit und Gesund-gesundheitsorientiertes Haltungs- und Bewegungstraining** **Pilates - gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining** **Stretching**
80809 München	**Kuratorium für Prävention und Rehabiliation der TUM e.V.** Dr. phil. Christoph Lammel, 089/28924420, kuratorium.pr@sport.med.tum.de **KidsTU Move It - Integrative Kindersportgruppe für Kinder mit spezif. Risikofaktoren**
80933 München	**Sportfreunde Harteck e.V.** Sebastian Heidrich, 089/37159562, mail@harteck.de **Fit Mix - Gesund durch den Alltag** Christina Schiemann, 089/54878230, mail@harteck.de **Aqua Fit**
80939 München	**ESV München-Freimann e.V.** Gabriele Vogel, 089/3232251, esv-freimann@t-online.de **Aqua-Fitness für Erwachsene** **Gymnastik für Erwachsene** **Pilates für Erwachsene** **Präventive Rückengymnastik für Damen und Herren** **Gelenkschonende Gymnastik** **Qigong** **Wirbelsäulen-Ausgleichgymnastik**
80992 München	**Sudet. TS München e.V.** Sabine Sickinger-Menzel, 089/74141046, sabine@wir-menzels.de **„Gym for all“** **50 plus - Gesundheitsförderung für Ältere** **Fitness: Ausdauer, Stretching, Kräftigung** **Gymnastik zum Ausgleich - präventives Sportprogramm** **Kinderturnen mit Schwerpunkt Haltung** **„Äk‘tschn für Alle“ - präventives Sportprogramm** **60 plus - Gesundheitsförderung für Ältere** **Damengymnastik** **Kinder- und Jugendturnen mit Schwerpunkt Haltung**
80997 München	**TSV Moosach-Hartmannshofen e.V.** Diana Gloßner-Lewang, 089/1419611, richard.lewang@arcor.de **Ausdauergymnastik** **Wirbelsäulengymnastik**

Stand: März 2014

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

80999 München	**Reha Sportverein Allach e.V.** Brigitte Hommel, 089/8129092 **Präventive Ausgleichsgymnastik für Jung und Alt**
81371 München	**salus.climbs e.V.** Kerstin Grimm, 0152/33512271, k.grimm@salus-climbs.com **Kinder und Jugendliche stark machen - mit besonderer Berücksichtigung sozial benachteiligter Kinder / Jugendlicher**
81371 München	**SDT TS München e.V.** Sabine Sickinger-Menzel, 089/74141046, sabine@wir-menzels.de **„Äk‘tschn für Alle“ - präventives Sportprogramm** **Damengymnastik** **60 plus - Gesundheitsförderung für Ältere**
81379 München	**FC Hertha München e.V.** Andrea Ruml, 089/7809379, geschaeftsstelle@fcherthamuenchen.de **Präventive Fitnessgymnastik** **Präventive Rückenschule**
81547 München	**MKV München e.V.** Alfred Altmann, 089/7557181, alfred.altmann@m-k-v.de **Nordic Walking 50+** **Nordic Walking für Anfänger** **Nordic Walking für Fortgeschrittene** **Pilates für Anfänger** **Pilates für Fortgeschrittene** **Walking - „Fit und Beweglich“ mit Ausdauertraining** **Walking mit XCO**
81673 München	**ESV München Ost 1933 e.V.** Evi Scharf, 089/4310654, esv.muenchen.ost@t-online.de **AROHA** **Beckenbodentraining** **Fitte Rücken** **Osteoporosegymnastik** **Power 50 plus** **Rückbildungsgymnastik** **Rücken-Fit** **Sie+Es Fitnessgymnastik** **Total Body Power** **Wirbelsäulengymnastik** **Yoga-Kurs**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

81677 München	**Okinawa Karate Dojo München e.V.** Richard Zacherl, 089/3901851 **Sport pro Gesundheit Budomotion**
81735 München	**ESV München Ost 1933 e.V.** Evi Scharf, 089/4310657, esv.muenchen.ost@t-online.de **Nordic-Walking**
81735 München	**SV Neuperlach München e.V.** Henriette Bichler, 089/6702300, info@sv-neuperlach.de **Aktiv 50 Plus** **Body Fit / Pilates** **Er und Sie Gymnastik** **Nordic Walking** **Osteoporose in der Vorsorge** **Stärke deinen Rücken** **Vital 50 plus** **Wirbelsäulengymnastik** **Beckenbodengymnastik** **Fetzige Spiele mit Klein- und Großgeräten** **Fit mit Musik und Pilates** **Fit und Gesund** **Gesunder Rücken** **Gesundheitsorientierte Konditionsgymnastik** **Power 50 Plus** **Stretching & Relax**
81829 München	**TV Riem-Dornach München e.V.** Ernestin Bornstein, 089/908565, regentlekes@web.de **Fit 50** **Pilates** Heidrun Rose, 089/91076343, heidrun.rose@gmx.de **Body in Balance - Power Vit** **Fit und Gesund mit Gymnastik für Ü40** **Fitness- und Ausdauertraining** **Ganzkörperkräftigung** **Nordic Walking** **Step-Aerobic mit Funktionsgymnastik**
81927 München	**ZAB München e.V.** Gerlinde Staimer, 089/951717, kipro@zab-ev.de **Fitnessgymnastik** **Skelett und Muskulatur**
82008 Unterhaching	**TSV Unterhaching e.V.** Hedy Nguyen, 089/618194, hedy.nguyen@t-online.de **Nordic Walking**

Stand: März 2014

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

82024 Taufkirchen	**SV-DJK Taufkirchen e.V.** Peter Picard, 089/6125711, peter.picard@t-online.de **Body Stretch**
82061 Neuried	**TSV Neuried 1972 e.V.** Claudia Hölzl, 089/55057690, info@tsv-neuried.de **Pilates für Anfänger** **Pilates für Fortgeschrittene**
82061 Neuried	**TSV Forstenried-München e.V.** Christa Sieber, 089/74502452, info@tsv-forstenried.de **Nordic Walking**
82065 Baierbrunn	**SC Baierbrunn e.V.** Inge Tüting, 08178/7555, Inge@Tueting.net **Fit in den Alltag**
82110 Germering	**TSV Unterpfaffenh.-Germering e.V.** Irmi Gmeinwieser, 089/8941620, tsv.turnen@yahoo.de **Nordic-Walking** **Osteofit** **Pilates** **Pilates für S-Klasse** **Rücken-Fit** **Rückengymnastik**
82131 Stockdorf	**TV Stockdorf 1911 e.V.** Claudia Hölzl, 089/89530110, tv-stockdorf@t-online.de **Pilates für Fortgeschrittene**
82152 Krailling	**TV Planegg Krailling e.V.** Christine Grüner, 089/8571182, info@tv-planegg-krailling.de **Indian Balance** **Pilates** **Richtig Fit fit ab 50** **Wirbelsäulengymnastik**
82166 Gräfeling	**TSV Gräfelfing e.V.** Elke Andres, 089/852690, sekretariat@tsv-graefelfing.de **Ganzheitliches Rückentraining** **Aqua - Fitness** Renate Chur, 089/852141, sekretariat@tsv-graefelfing.de **Wellnesstraining**
82178 Puchheim	**FC Puchheim 1946 e.V.** Angela Mittermeier, 089/806941, info@fc-puchheim.de **Fußgymnastik** **Präventive Wirbelsäulengymnastik** Margit Schweigler, 089/807409, info@fc-puchheim.de **Beckenbodengymnastik mit Pilatesübungen**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

82178 Puchheim	**Sportfreunde Puchheim e.V.** Peter Nitschke, 089/82958651, info@sportfreunde-puchheim.de **Aquafit für Jedermann**
82194 Gröbenzell	**1. SC Gröbenzell e.V.** Albert Kerler, 08142/6554888 **Walking**
82205 Gilching	**TSV Gilching-Argelsried e.V.** Gabi Sachs, 0179/5124867, sachs@turnen.tsv-ga.de **Pilates**
82256 Fürstenfeldbruck	**Kneippverein Fürstenfeldbruck e.V.** Claudia Thurner-Puchert, 0700/82256332 **Pilates am Abend** **Pilates für Anfänger am Vormittag** **Pilates für Fortgeschrittene - Ein Präventionsangebot am Vormittag**
82256 Fürstenfeldbruck	**TuS Fürstenfeldbruck e.V.** Anita Beer, 08141/26731, anitabeer@t-online.de **Rundherum fit und starker Rücken**
82293 Mittelstetten	**SV Mittelstetten e.V.** Renate Anzenhofr, 08202/1314, vorstand@svmittelstetten.de **Schwungvoll miteinander Männer und Frauen/ Wirbelsäulengymnastik**
82319 Starnberg	**TSV Starnberg 1880 e.V.** Carola Palm, 08151/4611, info@tsv-starnberg.de **Eltern/ Kind-Turnen** **Gymnastik 50 +** **Pilates** **Qi Gong**
82362 Weilheim	**TSV 1847 Weilheim e.V.** Carola Klein, 0881/62153, Carola.Klein1@gmx.de **Haltung und Bewegung** **Haltungs- und Bewegungsschulung mit Indian Balance** **Nordic-Walking, Präventives Ausdauertraining** **Osteoporosegymnastik** Imke Ladwig, info@tsv-weilheim.com **Cardio-Fitness (für sie und ihn)**

Stand: März 2014

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

82377 Penzberg	**RSV Penzberg e.V.** Peter Holzmann, 08856/813500, peter.holzmann@penzberg.de **Autogenes Training - Mehr Ruhe und Gelassenheit** **Cardio Fit** **Pilates** **PME Progressive Muskelentspannung nach Jacobson** **Präventive Osteoporosegymnastik** **Rückenschule** **Rückentraining** **Stressbewältigung im Alltag** **Wirbelsäulengymnastik**
82377 Penzberg	**TSV 1898 Penzberg e.V.** Angela Birck, 08856/3519, info@tsv-penzberg.de **Beckenbodenpräventionskurs** **Pilates** **Wirbelsäulengymnastik**
82383 Hohenpeißenberg	**TSV Hohenpeissenberg e.V.** Annemarie Schröder, 08805/1311, a-h.schroeder@t-online.de **Pilatestraining** **Präventive Wirbelsäulengymnastik**
82386 Huglfing	**SC Huglfing e.V.** Tortsten Höfer, 08802/9011344, info@sc-huglfing.de **Knie und Rückenfit mit Spaß zur neuer Beweglichkeit** **Prävention Herz-Kreislauf „Fit fürs Leben“**
82404 Sindelsdorf	**ASV Sindelsdorf e.V.** Werner Vollgruber, 08856/9019970 **Nordic Walking** **Pilates für Einsteiger** **Pilates für Fortgeschrittene**
82418 Murnau	**LG Staffelsee Murnau e.V.** Georg Lochner, 08841/6277329, murnau@lochner-georg.de **Nordic Walking** **Pilates** **Präventive Beckenbodengymnastik** **Wirbelsäulengymnastik**
82418 Murnau	**TSV Murnau e.V.** Dieter Leikam, 08841/1467, leikamd@web.de **Fitnessgymnastik** **Pilates**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

82433 Bad Kohlgrub	**Sport-Club Bad Kohlgrub e.V.** Anna Diepold, 08846/1626, a.diepold@gmx.de **Haltung und Bewegung** **Herz-Kreislauf Training**
82490 Farchant	**TSV Farchant e.V.** Brigitte Graschberger, 08821/68211, w-graschberger@t-online.de **Präventives Wirbelsäulentraining** Anton Poettinger, 08821/7301060 **Nordic Walking**
83024 Rosenheim	**PTSV Rosenheim e.V.** Susanne Kohl, 08031/7968334, geschaeftsstelle@ptsv-rosenheim.de **Raus aus dem Alltag - Rein in die Kraft**
83024 Rosenheim	**SB DJK Rosenheim e.V.** Anita Loimer, 08031/289952 **Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden** **Kreislauftraining durch Senso Walking** **Präventive Funktionsgymnastik**
83026 Rosenheim	**SV Pang e.V.** Christine Haase, 08031/3924204, christine.haase@lra-rosenheim.de **Damengymnastik 50+ Fit durch den Alltag** **Präventive Damenfit-Gymnastik**
83043 Bad Aibling	**TuS Bad Aibling 1861 e.V.** Karin Kunze, creit@go2it.de **Pilates**
83059 Kolbermoor	**SV DJK Kolbermoor e.V.** Sieglinde Schirmer, 08031/95833, info@svdjk.de **Richtig fit - Fitnesstraining zu jeder Jahreszeit und** **Pilates Matwork**
83129 Höslwang	**Sportverein Höslwang e.V.** Ursula Dreher, 08055/8504, uschi.dreher@t-online.de **Pilates Ganzkörper-Mattentraining** Ursula Michel, 08055/8950 **Aktiv & Relax, Wohlbefinden für Körper und Seele** **Pilates**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

83224 Grassau	**SG Katek Grassau e.V.** Jürgen Klughardt, 08642/5965874, juergen.klughardt@t-online.de **Nordic Walking für Anfänger und Fortgeschrittene** **Pilates für Anfänger** **Pilates für Fortgeschrittene** **Rücken Fit** **Aquafitness für Junggebliebene**
83224 Grassau	**ASV Grassau e.V.** Claus Bleischwitz, spine@t-online.de **Fitness + Wellness = Wohlbefinden**
83278 Traunstein	**Gesundheitssport Traunstein e.V.** Rita Dangrieß, 08621/647813, dangriess@web.de **Aktiv und Relax - Fit ab 50**
83308 Trostberg	**TSV 1863 Trostberg e.V.** Jürgen Dr. Zenkel, 08621/2504, gs@tsv-trostberg.de **Aerobic als Gesundheitssport** **Denken und Bewegen - Aktivierung von Körper und Geist** **Fetzig fit für Eltern und Kind** **Fetzig fit im Vorschulalter** **Fitness für Mädchen 7-12** **Konditions- und Fitnessgymnastik für Frauen und Männer** **Step-Aerobic zur Herz-Kreislauf-Prävention (für Fortgeschrittene)** **Technik- und Herz- Kreislaufschulung mit Nordic-Walking für Einsteiger** Astrid Kammerer, 08621/5393, ober.kammerer@gmx.de **50+ aktiv und gesund älter werden** **Fitness-Mix für Allrounder** **Funktionelle Kräftigung der Tiefenmuskulatur mit dem Flexi-Bar** **Funktions- und Fitnessgymnastik für Frauen** **Gesundheitssport für Ältere** **Nordic-Walking-Technikschulung für Einsteiger** **Pilates und Yoga** **Präventive Wirbelsäulengymnastik** **Rücken-Fit** **Step-Aerobic zur Herz-Kreislauf-Prävention** **Technik- und Herz- Kreislaufschulung mit Nordic-Walking für Einsteiger**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

83308 Trostberg	**TuS Kienberg 1965 e.V.** Bernd Irlbacher, 08622/986960, andrea.schmid@tuskienberg.de **Wassergymnastik**
83317 Teisendorf	**DJK Weildorf e.V.** Stefanie Huber, 08654/63369, wolfi.meier@t-online.de **Rücken - Fit**
83352 Altenmarkt	**TSV Altenmarkt/Alz e.V.** Sonja Schmid, 08621/7582, s.h.schmid@t-online.de **Step-Aerobic zur Herz-Kreislaufprävention**
83361 Kienberg	**TuS Kienberg 1965 e.V.** Bernd Irlbacher, 08622/986960, andrea.schmid@tuskienberg.de **Fit im Alter - gesundheitsorientierte Senioren-gymnastik 50+** **Nordic Walking**
83395 Freilassing	**ESV Freilassing e.V.** Karin Kamml-Schweiger, 08654/7267, karin.k.s@gmx.de **Rückenschule**
83435 Bad Reichenhall	**TSV 1862 Bad Reichenhall e.V.** Josef Dennerl, 08651/775290 **Aqua - Walking mit Gerät für Jung und Alt** **Aquafit für Jung und Alt** **Bewegungsschule für Kleinkinder im Wasser** **Medizinisches Schwimmen**
83451 Piding	**ASV Piding 1954 e.V.** Lydia Dufter, 08651/78535, vorstand@asv-piding.de **Fit und Gesund am Vormittag** **Rücken-Fit**
83530 Schnaitsee	**TSV Schnaitsee e.V.** Elisabeth Liebold, 08074/1030, elisabeth.liebold@gmx.de **Beckenbodentraining** **Indian Balance** **Nordic Walking** **Pilates für Anfänger** **Pilates für Fortgeschrittene** **Rücken Fit** **Walking für Einsteiger** Günther Verbega, 08074/1304 **Fitneßgymnastik** **Präventive Rückenschule mit Rückentraining und Wirbelsäulengymnastik**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

83536 Gars	**TSV Gars 1908 e.V.** Sandra Hackensperger, 08073/1076, hackensa@yahoo.de **Haltung und Bewegung mit Schwerpunkt Wirbelsäule** **Pilates**
83562 Rechtmehring	**SC Rechtmehring e.V.** Sebastian Mayerhofer, 08076/7294, ms.scr@online.de **Funktionelle Gymnastik**
83607 Holzkirchen	**Sportfit Holzkirchen e.V.** Christine Zimmermann, 08041/41894, christl@zimmermann-toelz.com **Yoga für Anfänger**
83607 Holzkirchen	**TuS Holzkirchen e.V.** Christiane Utz, 08024/992345, christiane.utz@tus-holzkirchen.de **Allgemeine Fitnessgymnastik**
83674 Gaißach	**SC Gaißach e.V.** Hubert Schweiger, 08041/74206, verein@scgaißach.de **Rundum Fit**
84028 Landshut	**Reha Vital Gesundheitssport Altdorf e.V.** Wolfgang Scheer, 0871/74050, scheer@vitalitas.la **Präventive Aquafitness** **Präventive Wassergymnastik**
84028 Landshut	**Team Kinesis e.V.** Martin Fischer, 0175/4170415, info@kinesis-online.de **Präventives gesundheitsförderndes Walk- und Lauf-training für Erwachsene**
84030 Landshut	**ETSV 09 Landshut e.V.** Sabine Wittmann, 0871/71572, info@etsv09landshut.de **Pilateskurs** **Pilateskurs Basic für Anfänger** **Vitalsport für Körper, Geist und Seele**
84030 Landshut	**Team Kinesis e.V.** Martin Fischer, 0175/4170415, info@kinesis-online.de **Nordic Walking Gruppe** **Präventive gesundheitsfördernde Funktions-gymnastik Gruppe** **Präventive gesundheitfördernde Funktionsgymnastik**
84030 Landshut	**Post-SV Landshut e.V.** Johann Linseis, 0871/22222, ja.bachhuber@t-online.de **Nordic-Walking**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

84048 Mainburg	**TSV 1861 Mainburg e.V.** Hans Bachner, 08751/5403 **Standfest und fit durchs Leben** Alexandra Goldbrunner, 08754/1351, info@alyxa.de **Aqua - Fit für Mutter & Kind** **Aqua - Jogging** **Power, Silence & Emotion** **Schwimmen, gewusst wie!** **Aqua-Walking mit Gerät** **Bewegungsschule für Kleinkinder im Wasser** **Fit im Wasser für jedermann** Rosemarie Hühmer, 08751/1501 **Funktionsgymnastik für Alle** **Nordic Walking** Waltraud Leitstern, 08751/5403 **Stuhl- und Funktionsgymnastik**
84051 Mirskofen	**DJK SV Mirskofen e.V.** Josef Heitzer, 08703/1814, rieder-stefan@gmx.net **Nordic-Walking** **Wirbelsäulengymnastik** Ingrid Hirschholz, 08703/1814, rieder-stefan@gmx.net **Standfest und fit durchs Leben**
84056 Landshut	**Post-SV Landshut e.V.** Johann Linseis, 0871/22222, ja.bachhuber@t-online.de **Nordic-Walking**
84056 Rottenburg	**TSV Rottenburg 1866 e.V.** Franz Deh, 08781/1669, Franz.Deh@web.de **Pilates - Matwork für Einsteiger**
84066 Mallersdorf	**TV Mallersdorf e.V.** Irmgard Kirschner, 08772/1802, guenther.kirschner@t-online.de **Funktionsgymnastik für einen starken Rücken** **Gesund und Fit mit Nordic-Walking** **Standfest und fit durchs Leben**
84069 Schierling	**TV Schierling 1911 e.V.** Richard Rohrer, 09451/1439, Richard.Rohrer@gmx.de **Gymnastik „60 Plus“ Sport für Ältere** **Rücken-Fit**

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

84079 Bruckberg	**SC Bruckberg e.V.** Elfriede Heußer, 08765/284022, weafs@freenet.de **Kleinkinderturnen (3-6 Jahre)** **Pilates** **Qigong und Progressive Muskelentspannung** **Rücken-Fit**
84088 Neufahrn	**TSV Neufahrn i. NBy e.V.** Nicole Augustin, 08773/910275, augustinnicole@web.de **Gesund und Fit durch den Winter** Christoph Ertl, 08773/910275, christoph.ertl@t-online.de **Beweglich und aktiv bleiben** **Coretraining mit dem Flexibar** **QiGong und Progressive Muskelentspannung** **Rücken Fit** **Wirbelsäulengymnastik** Gabi Huber, 08773/1622, johann.huber@freenet.de **Haltung und Bewegung - Rückenschonende Gymnastik** **Nordic-Walking Ausdauertraining**
84094 Elsendorf	**TSV Elsendorf e.V.** Martina Braun, 0160/93728011, martina.braun@igmetall.de **Rücken Fit - Gutes für den Rücken**
84098 Hohenthann	**Kampfkunst-Schule Kreis Landshut e.V.** Christian Salchow, christian.salchow@shinte.de **GKASB - Gesundheitsorientiertes Training**
84130 Dingolfing	**Turnverein Dingolfing e.V.** Meinrad Fußeder, 0151/12222572, buero@tv-dingolfing.de **Nordic Walking** Elke Ständer, 08731/2950, buero@tv-dingolfing.de **Damengymnastik Gesund + Fit** **Standfest und fit durchs Leben (Sturzprävention)**
84137 Vilsbiburg	**VGS Vilsbiburg e.V.** Dr. Erich Blöchinger, 08741/928841, erich.bloechinger@z-vib.de **Gesundheitssport**
84140 Gangkofen	**TSV Gangkofen e.V.** Aichner Rudolf, 08722/1448, rudolf.aichner@online.de **Standfest und fit durchs Leben**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

84144 Geisenhausen	**KSV Geisenhausen e.V.** Rudi Brunnbauer, 0176/10070101, webmaster@ksv-geisenhausen.de **Fitness für die Wirbelsäule**
84155 Bodenkirchen	**SC Bodenkirchen e.V.** Sigrid Lohr, 08745/919010, sigrid-lohr@gmx.de **AROHA (Body, Mind & Soul)** **Nordic Walking** **Pilates für den Rücken** **Wirbelsäulengymnastik**
84163 Marklkofen	**TSV Marklkofen e.V.** Susanne Bergmoser, 08732/6380, susanne.bergmoser@online.de **Coretraining mit dem Flexibar** **Fitness und Funktionsgymnastik „Fit am Montag“**
84169 Altfraunhofen	**TSV Altfraunhofen e.V.** Roland Aigner, 08705/1658, tsv-altfrauenhofen@t-online.de **Rückenfitness für Jedermann**
84177 Gottfrieding	**FC Gottfrieding e.V.** Charlotte Dowrtiel, 08731/6746, charlotte.dowrtiel@t-online.de **Nacken fit** **Nordic Walking**
84183 Niederviehbach	**Kampfsport Center Isartal e.V.** Sigmund Lang, 08702/3319, vorstand@ksci.info **Einklang mit Körper und Geist gesundheitliche Förderung durch Taekwondo** **Entspannung: Einfach mal Abschalten** **Gut koordiniert - Fit für den Alltag** **Nordic Walking** **Pilates** Simone Schinköthe, 08702/3319, vorstand@ksci.info **Halt dich fit - bleib mobil**
84183 Niederviehbach	**TSV Niederviehbach e.V.** Ursula Tafelmayer, 08702/2720, ursula-tafelmayer@gmx.de **Präventives Herz-Kreislauftraining**
84186 Vilsheim	**TSV Rapid Vilsheim e.V.** Günter Koppaner, 08706/418, kontakt@rapid-vilsheim.de **Bauch-Beine-Po - Funktionelle Gymnastik** **Standfest und fit durch Leben**

Stand: März 2014

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

84307 Eggenfelden	**TC Eggenfelden e.V.** Stefan Heß, 0171/7263590, sportmotorik-hess@t-online.de **Sportmotorische Förderung**
84323 Massing	**1. Rottaler Nordic Walking e.V.** Georg Buchner, 0171/8525603, info@rottaler-nordic-walking.de **Nordic Walking**
84323 Massing	**TSV Massing 1908 e.V.** Albert Hüttner, 08724/1866, christiane@altmannshofer.org **Jedermannturnen** **Standfest und fit durchs Leben**
84359 Simbach a. Inn	**Lembukan Karate Dojo Simbach / Inn e.V.** Alexander Schifferer, 08571/3507 **Fit und Fidel - Mit gesundem Rücken ins hohe Alter**
84364 Bad Birnbach	**1. Rottaler Nordic Walking e.V.** Georg Buchner, 0171/8525603, info@rottaler-nordic-walking.de **Nordic Walking**
84381 Johanniskirchen	**TSV-DJK Johanniskirchen e.V.** Conny Reichl, 08564/640, conny@reichlonline.de **Standfest und Fit durchs Leben**
84389 Postmünster	**Karate Dojo Pfarrkirchen e.V.** Sepp Neuberger, 0157/84690538, sepp.neu@web.de **Sport pro Gesundheit Budomotion**
84412 Taufkirchen	**TSV 1893 Taufkirchen / Vils e.V.** Alwin Ertl, 08084/7512, geschaeftsstelle@tsv-taufkirchen-1893.de **Präventive Wirbelsäulengymnastik** **Nordic Walking**
84428 Buchbach	**TSV Buchbach 1913 e.V.** Inge Schimanski, 08086/94004, ingrid.d.schimanski@progtech.net **Der „bewegte“ Rücken** **Gesund & Fit**
84435 Lengdorf	**FC Lengdorf e.V.** Corneila Bauer, 08083/8994, bauer-acdw@freenet.de **Rücken Fit**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

84478 Waldkraiburg	**VfL Waldkraiburg e.V.** Frau Otterbach, 0178/3968617, thomas@irgmeier.de **Gute Laune für meinen Körper** Frau Wimmer, 0178/3968617, vfl-waldkraiburg@t-online.de **Vertebral Training**
84489 Burghausen	**DJK-SV Raitenhaslach e.V.** Christine Winterstetter, 08677/64266, c.winterstetter@googlemail.com **Rücken-Fit**
84489 Burghausen	**SV Wacker Burghausen e.V.** Annegret Weiß, 08677/9162813, annegret.weiss.@sv-wacker.de **Ausgleichsgymnastik** **Gerätegestütztes Rückentraining** **Gesundheitsorientiertes Rückentraining mit Swing Stab** **Haltungsschulung mit Yogaelemente und Meridianstretching** **Rückentraining mit Pilateselementen**
84489 Burghausen	**TV 1868 Burghausen e.V.** Petra Maier, 08677/63319, petra.maier@kabelmail.de **Wirbelsäulengymnastik mit Rückenschule und Sturzprophylaxe** **Be Balance**
84494 Neumarkt-St. Veit	**Rehasportverein Neumarkt St. Veit e.V.** Veronika Gratz, 08639/985500, rehasportverein@inform-neumarkt.de **AROHA (Body, Mind & Soul)** **Beckenboden / Tigerobics** **Nordic Walking / Walking** **Pilates für den Rücken** **Stabilisationstraining FLEXI BAR** **Wirbelsäulengymnastik / Präventives Rückentraining**
84508 Burgkirchen	**SV Gendorf Burgkirchen e.V.** Rita Knebl, 08679/75717, markus.kreilinger@svgb.de **Anti-Osteoporosegymnastik** Markus Kreilinger, 08679/75717, markus.kreilinger@svgb.de **Aquagymnastik und -jogging** **Beckenbodengymnastik** **Nordic Walking** **Pilates** **Präventives Herz-Kreislauf-Training** **Wirbelsäulengymnastik**

Stand: März 2014

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

84518 Garching	**TSV Wald / Alz e.V.** Maritta Ludstock, 08634/1875, maritta.ludstock@web.de **Bewegter Rücken - Gesund im Leben**
84533 Stammham	**TSV Marktl e.V.** Maximilian Baumgartner, 08678/8623, maximilian.baumgartner@t-online.de **Kopf hoch! Und Wohlfühlen - das Vorbeugeprogramm gegen Verspannungen und Rückenprobleme**
84539 Ampfing	**TSV Ampfing e.V.** Margit Klier, 08636/1597, tsv.ampfing@t-online.de **Sturzprophylaxe - Training**
84543 Winhöring	**TSV Winhöring e.V.** Martina Reiter, 08671/20496, tsv.winhoering@t-online.de **Pilates**
84555 Jettenbach	**SpVg Jettenbach e.V.** Monika Forster, 08638/7585, peter.heindl@linde-le.com **Wirbelsäulengymnastik**
84559 Kraiburg	**TV Kraiburg 1865 e.V.** Werner Schreiner, 08638/73956, bochratz@vr-web.de **Wirbelsäulengymnastik**
84570 Polling	**TSV Polling e.V.** Martin Herrmann, 0173/6768207, martin.herrmann@tsv66polling.de **Entspannung nach Jacobsen** **Stabil und Mobil**
85030 Hof	**TSV Hof 1861 e.V.** Horst Tröscher, 09281/2402 **Fit und Fun mit Ganzkörpergymnastik**
85051 Ingolstadt	**SV Haunwöhr e.V.** Sabine Stumm, 0177/3910699, pebimaco@freenet.de **Rücken-Fitness und Pilates**
85051 Ingolstadt	**SV Ingolstadt Hundszell 1971 e.V.** Angelika Singer, 08459/324722, ac-singer@t-online.de **Nordic-Walking** **Wirbelsäulengymnastik - locker und entspannt**
85051 Ingolstadt	**SV Zuchering 1937 e.V.** Christa Hopf, 08450/7637, geschaeft@sv-zuchering.de **Fit ins Alter 50+** **Nordic Walking** **Rückengymnastik**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

85053 Ingolstadt	**FT Ringsee e.V.** Hermine Nadler, 0841/966380, ft-ringsee@t-online.de **Pilates**
85053 Ingolstadt	**ESV Ingolstadt Ringsee e.V.** Armin Schlösser, 0841/65313, esv@bingo-ev.de **Haltung und Bewegung**
85055 Ingolstadt	**TSV Ingolstadt-Etting e.V.** Tobias Klein, 0841/38442, info@tsvetting.de **Nordik Walking** **Wirbelsäulen-/Rückengymnastik**
85057 Ingolstadt	**TV 1861 Ingolstadt e.V.** Evelyn Güthe, 0841/68672, eguethe@t-online.de **Körperbalance** Gabi Peter, 0841/83081, tv1861ingolstadt@t-online.de **50 plus Gymnastik/ Wellness** Anna Söll, 0841/83081, tv1861ingolstadt@t-online.de **AKTIV, MOBIL UND FIT** **Aquafitness für Erwachsene**
85057 Ingosltadt	**Kickboxtempel Ingolstadt e.V.** Jens Lintow, 0160/8450508, j.lintow@gmx.de **Fit durch Langhanteltraining** **Fit und gesund durch Kickbox-Aerobic** **Fit und gesund durch Lauftreffs** **Flexi - Gut koordiniert - Fit für den Alltag**
85072 Eichstätt	**SV Marienstein e.V.** Jürgen Stark, 08412/5396, Jr.st@freenet.de **Beckenbodentraining** **Nordic Walking** **Pilates Mattentraining** **Rückenschule** **Wirbelsäulengymnastik** **Workout mit FLEXI BAR**
85072 Eichstätt	**VfB Eichstätt e.V.** Gudrun Eigenmann, 08421/1653, otto.eigenmann@gmx.de **Body motion/Wellfit** **Fit und gesund mit dem Fitball/Therband** **In Balance bleiben mit dem Balance Pad** **Stepaerobic als Gesundheitssport** **Wirbelsäulengymnastik**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

85077 Manching	**MBB-Sportgemeinschaft Manching e.V.** Sonja Heinz, 08459/7944, richard.besl@t-online.de **Gymnastik für einen starken Rücken** **Mit Sport, Spaß und Spiel Fit und Gesund** **Nordic Walking** **Rückenfitness**
85077 Manching	**MTV Ingolstadt e.V.** Marion Hofer, 08459/326700, bomevents@yahoo.de **Gesund und Fit - Gesundheitsprogramme für Erwachsene**
85080 Gaimersheim-Lippertshofen	**TSV Gaimersheim 1908 e.V.** Margit Hettele, 08458/3882046, **Stark im Kreuz**
85092 Kösching	**TSV 1897 Kösching e.V.** Lydia Bergner, 08456/967667, angelika.satzinger@online.de **Prävention mit Pilates** **Wirbelsäulengymnastik**
85095 Denkendorf	**VfB Zandt 1948 e.V.** Manuela Pfahler, 08466/8175, Manuela_Pfahler@web.de **Alles im Gleichgewicht** **Starker Rücken durch Bewegung**
85095 Denkendorf-Gelbelsee	**FC Gelbelsee e.V.** Georg Schneider, 08456/3223, schndr2409@aol.com **Gesunder Rücken**
85107 Baar-Ebenhausen	**TSV Baar-Ebenhausen e.V.** Georg Beimbrink, 08453/30437, ebeimbrink@t-online.de **Damengymnastik - Fit und gesund für den Alltag** **Nordic Walking** **Seniorensport - die Fitten 50er** Antje Benna, 08453/330337, antje_benna@web.de **Präventionsgymnastik für Körper und Seele** Lorenz Wohlsperger, 08453/1460, lorenzwo@web.de **Ausdauer und Konditionsprävention für den gesunden Alltag** **Bodyfit - ein präventives Ganzkörpertraining für Frauen** **Das gesunde Fitmacherprogramm** **Kindersport - Die Abenteurer** **Kindersport - Die Einsteiger** **Wirbelsäulengymnastik** **Wirbelsäulengymnastik am Montag**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

85110 Kipfenberg	**VfB Kipfenberg e.V.** Nadine Foster, 08465/417, nh.forster@web.de **Nordic-Walking**
85110 Kipfenberg	**VfB Zandt 1948 e.V.** Petra Stechno, 08466/951672, stechno@t-online.de **Gesunder Rücken**
85110 Kipfenberg	**SC Steinberg e.V.** Günther Häring, 08466/1721, info@scsteinberg.de **Nordic Walking** **Wirbelsäule - sanft und effektiv trainieren**
85113 Böhmfeld	**FC Böhmfeld e.V.** Manfred Wild, 0170/5369338, m.wild@altmuehlnet.de **Sport pro Gesundheit -Budomotion-**
85114 Buxheim	**SV Buxheim 1930 e.V.** Susanne Eichinger, 08458/9987, sueichinger@t-online.de **Beckenbodengymnastik** **Entspannung / Stressbewältigung** **Rücken Fit** **Wirbelsäulengymnastik**
85117 Eitensheim	**SV Eitensheim e.V.** Susanne Vogt, 08458/382106, susanne.vogt@gmx.de **Nordic Walking und mehr** Birgit Vorig, 08458/281216, bvorig@web.de **Fit - Mix** **Ski - Fit für Sie und Ihn**
85122 Hitzhofen	**FC Hitzhofen Oberzell e.V.** Franziska Welser, 0174/9563696, franziska.welser@gmx.de **Fit in den Frühling - Präventives Ganzkörpertraining**
85126 Münchsmünster	**TV 1911 Münchsmünster e.V.** Michael Becker, 08402/1515, vorstand@tv-muenchsmuenster.de **Rücken fit und aktiv**
85129 Oberdolling	**SV Dolling e.V.** Peter Eitelhuber, 08404/1678, peter.eitelhuber@t-online.de **Präventionssport**
85221 Dachau	**ASV Dachau 1908 e.V.** Michaela Luckner, 08131/6665191, michaela-luckner@asv-dachau.de **Nordic Walking** **Pilates** **Swing Fit - Training mit dem FLEXI BAR**

Stand: März 2014

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

85221 Dachau	**RGSV Dachau e.V.** Marlene Pöller, 08131/3101200, info@rgsv-dachau.de **Funktionsgymnastik** **Wirbelsäulengymnastik** **Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball**
85244 Röhrmoos	**SpVgg Röhrmoos-Großinzemoos e.V.** Günther Bakomenko, vorsitzender@spvgg-roehrmoos.de **Wirbelsäulengymnastik**
85276 Pfaffenhofen	**MTV 1862 Pfaffenhofen e.V.** Brigitte Einödshofer, 08441/497228, verwaltung@mtv-paf.de **Laufkurs (Jogging) für Anfänger** **Sanftes gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining** Beate Mayr, 08441/805783 **Wirbelsäulengymnastik - aber sanft** Burkhard Roßmann, 08442/7622, rossmann-yoga@online.de **Hatha Yoga I Anfänger** **Hatha Yoga II Fortgeschrittene** **Hatha Yoga Sonnengebet** **Yoga der Koordination - Antar Mouna** **Yoga für die Wirbelsäule** **Yoga und Atmung - Swara Yoga** **Yoga und Konzentration**
85276 Pfaffenhofen	**Reha für die Frau e.V.** Anka Rostock, 08441/72071, frauenrehaverein@gmx.de **Wirbelsäulengymnastik**
85276 Pfaffenhofen	**Turn-Sport-Verein 1884 Wolnzach e.V.** Burkhard Roßmann, 08442/7622, rossmann-yoga@online.de **Hatha Yoga - Sonnengebet** **Hatha Yoga I Anfänger** **Hatha Yoga II Fortgeschrittene** **Yoga der Atmung - Swara Yoga** **Yoga der Koordination - Antar Mouna** **Yoga für die Wirbelsäule** **Yoga und Konzentration**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

85276 Pfaffenhofen	**TV 1893 Geisenfeld e.V.** Burkhard Roßmann, 08442/7622, rossmann-yoga@online.de **Hatha Yoga I - Anfänger** **Yoga der Koordination - Antar Mouna** **Hatha Yoga - Sonnengebet** **Hatha Yoga II - Fortgeschrittene** **Yoga für die Wirbelsäule** **Yoga und Atmung - Swara Yoga** **Yoga und Konzentration**
85293 Reichertshausen	**SpVgg Steinkirchen e.V.** Anton Treiner, 08137/808088, rosa-oellrich@t-online.de **Prävention durch Pilates**
85296 Rohrbach	**TSV Rohrbach e.V.** Sigrid Kersten, 08442/8264, k.sigrid@web.de **Pilates** **Wirbelsäulenkurs & -gymnastik** Anton Moosmager, 08442/8191 **Fitnessgymnastik / Präventives Gesundheitsprogramm** **Nordic Walking / Präventives Gesundheitsprogramm** **Präventives Gesundheitsprogramm** **Wirbelsäulengymnastik / Präventives Gesundheits-programm**
85298 Scheyern	**ST Scheyern e.V.** Anton Bäuml, 08441/1515, franz-hilgers@st-scheyern.de **Nordic Walking**
85302 Gerolsbach	**FC Gerolsbach e.V.** Michael Schwertfirm, 08445/777, michael.schwertfirm@fc-gerolsbach.de **„Fitness für mich“** **Nordic Walking** **Rücken-Fit** **Skigymnastik** **Wirbelsäulengymnastik**
85304 Ilmmünster	**TSV Reichertshausen e.V.** Irmgard Frings, 08441/80491, info@tsv-reichertshausen.de **Rückenfitness**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

85305 Jetzendorf	**TSV Jetzendorf 1924 e.V.** Heinz Rehse, 08250/928755, newraider@t-online.de **Bewegung plus Entspannung** **Seniorengymnastik - Männergymnastik** Michael Wallner, 08137/7408, eeumwallner@t-online.de **Abwechslungsreiche Gymnastik für Senioren**
85354 Freising	**SV Vötting-Weihenstephan e.V.** Roswitha Ramin, 08161/66630, rosi.reissmann@gmx.de **Pilates und Entspannung** **Pilates-Mattentraining und Emotional Moves** **Wirbelfit - Gymnastik rund um den Rücken** **Wirbelsäulengymnastik**
85354 Freising-Pulling	**SV Pulling e.V.** Christiane Förg, 08161/144789, info@schreinerei-foerg.de **aktiv-stabil-gesund** **Fit und gesund in jedem Alter** **Power Fit - Balance** **Starke Wirbelsäule - starke Körpermitte (Anfänger)** **Starke Wirbelsäule - starke Körpermitte (Fortge-schrittene)**
85368 Moosburg	**Reha- und Gesundheitssportverein Moosburg e.V.** Georg Hadersdorfer, 08761/60216, c.g.hadersdorfer@t-online.de **Haltung und Bewegung „Rücken-Fit“ Präventive Wirbelsäulengymnastik** **Nordic Walking** **Reaktiv Walking, Reaktiv Training** **Wassergymnastik, Aquajogging** **Wirbelsäulengymnastik**
85375 Mintraching	**FC Mintraching e.V.** Petra Schmitt, 08165/2705, gnadschi@t-online.de **Fitter Rücken und Körperwahrnehmung** **Nordic walking Spezial** **Spaß bei der Präventionsgymnastik - eine gute Stunde für meine Gesundheit** **Stressbewältigung und Entspannung - Schnupper-kurs**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

85410 Haag	**VFR Haag 1947 e.V.** Petra Silberbauer, 08167/8042, ps.in.balance@web.de **Beckenbodenkurs** **Pilates** **Rückengymnastik für Männer** **Step-Aerobic** **Wirbelsäulengymnastik und Muskeltraining**
85419 Mauern	**Skiclub Mauern e.V.** Monika Scharlach, 08764/1803, vorstand@skiclub-mauern.de **Präventives Ausgleichsprogramm für Vielsitzer und Bürogeplagte**
85435 Eichenkofen	**Spiel-Vereinigung Eichenkofen e.V.** Josef Perzl, 08122/54617, josefperzl@aol.com **Nordic Walking Einsteigerkurs** **Präventions-Gymnastik** **Präventives Fitness-Training**
85435 Erding	**SpVg Altenerding e.V.** Frau Pointner, 08122/5408484, baueralexandra@gmx.de **Präventives Muskelaufbautraining mit Pilates**
85435 Erding	**TSV Erding 1862 e.V.** Margit Schulte, 08122/15614, tsv-erding@t-online.de **Fit for Life** **Fit und in Form**
85445 Schwaig	**SV Vötting-Weihenstephan e.V.** Roswitha Ramin, 08161/66630, rosi.reissmann@gmx.de **Aqua-Fitness**
85459 Berglern	**SV Eintracht Berglern e.V.** Martin Eibl, 08762/9345 **Präventives Wirbelsäulentraining**
85521 Ottobrunn	**TSV Ottobrunn e.V.** Dagmar Langer, 089/6083515, dplanger@web.de **Fit im Rücken** **Gymnastik für Jeden** **Seniorengymnastik** **Wirbelsäulengymnastik** Heike Lehmberg, 089/6083346, turnen@tsvottobrunn.de **Pilates für Einsteiger** **Pilates für Geübte** Jeannette Komma, 089/66591980 **Wirbelsäulengymnastik im Wasser**

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

85521 Riemerling	**TSV Hohenbrunn-Riemerling e.V.** Frau Eberle Frau Peters, 089/6124999, andrea-kraus@web.de **Allgemeines Bodyfitness** **Präventives Damenfitness**
85540 Haar	**PSV-Haar e.V.** Herbert Holzbauer, 08093/1619, herbert.holzbauer@gmx.de **Wirbelsäulengymnastik**
85540 Haar	**TSV Haar e.V.** Iva Berankova, 089/46230617, iva.berankova@tsv-haar.de **AROHA** **Fatburner & Bodystyling** **Pilates** **Wirbelsäulenausgleich** **Cardio und Sling** **Ski Fit**
85551 Kirchheim	**SC Kirchheim e.V.** Heike Rahe-Kirchner, 089/9044386, ksc1962@gmx.de **Fit von A-Z** **Fit von Kopf bis Fuß** **Fitnesstraining „Fit und Gesund“** **Flexi Bar - Kurs** **Gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik** **Körpererfahrung durch Bewegung** **Nordic-Walking** **Pilates** **Pilates für Fortgeschrittene nach Stott** **Pilates Matte Anfänger** **Pilates Matte für Fortgeschrittene** **Power Vit** **Präventive Fitness- Gymnastik** **Rundum fit - Spaß am Bewegung** **Sport für Ältere - Präventiver Seniorensport** **Step als Herz-Kreislauftraining** **Walking / Nordic-Walking** **Wellness-Gymnastik** **Wirbelsäulengymnastik**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

85567 Grafing	**TSV Grafing 1864 e.V.** Alexandra Kraißer-Daser, 08092/32331, tsvgrafing@online.de **Älter werden - aktiv bleiben** **Fit sein - in Bewegung bleiben** **Präventives Rückentraining**
85570 Ottenhofen	**DJK SG Ottenhofen e.V.** Brigitte Ertl, 08121/5330, brigitteertl@erding-mail.de **Pilates** **Rücken Fit**
85591 Vaterstetten	**TSV Vaterstetten e.V.** Regine Kunzmann, 08106/6464, info@tsv-vaterstetten.de **Aquatraining** **Ausgleichsgymnastik für Berufstätige** **Beckenbodentraining** **Energie für den Tag** **Herz- Kreislauf in Schwung bringen** **Kreuzfidel** **Pilates** **Sturzprävention** **Wirbelsäulengymnastik**
85604 Zorneding	**TSV Zorneding e.V.** Hilde Tiemann, 08106/20772, info@tsv-zorneding.de **Fitness für die S-Klasse**
85609 Aschheim	**Sportfreunde Aschheim e.V.** Christine Süßbauer, 089/9045792, csuessbauer@freenet.de **Pilates** **Wirbelsäulengymnastik**
85640 Putzbrunn	**Putzbrunner Sportverein e.V.** Ulrike Schlerf, 089/66090990, ullischlerf@online.de **Mobilness - Damen - Herren** **Nordic Walking** **Präventive Fitnessgymnastik** **Präventive Seniorengymnastik** **Präventives Rückentraining**
85646 Anzing	**SV Anzing e.V.** Sabine Kain, 08121/6814, felizitasbauer@web.de **Fit und Fun Mix**

Stand: März 2014

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

85652 Pliening	**TSV Pliening-Landsham e.V.** Barbara Stöhler, 08121/82865, barbara-stoehler@web.de **Tanzen im Sitzen** **Wellness-Gymnastik** **Wirbelsäulentraining** Elfriede Voigt, 08121/81939, birke.kotre@gmx.de **Sport ein Muss - mit 50 plus** **Wirbelsäulentraining** Renate Winter, 08121/79844, renatewinter@kabelmail.de **Fitnesstraining & Bodystyling**
85653 Aying	**SF Aying e.V.** Silvia van Munster, 08095/2266, info-sfaying@reenet.de **Fitte Rücken** **Herz-Kreislauftraining** **Pilates** **Yoga**
85658 Egmating	**TSV Egmating e.V.** Ingo Freese, 08106/9993306, ingo.freese@t-online.de **Budomotion**
85716 Unterschleißheim	**SV Lohhof e.V.** Daniela Klimke, 089/37063761, daniela.klimke@svlohhof.de **Wirbelsäulentraining mit funktionellen Kraftaufbau an Maschinen** Thomas Schneider, 089/71930921 **Hatha Yoga** **Präventions-Wirbelsäulengymnastik nach Pilates** **Wirbelsäulengymnastik** **Wirbelsäulengymnastik 70plus** **Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodenstabilisierung** **Wirbelsäulengymnastik mit fernöstlichen Elementen** **WOYO Rücken**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

85757 Karlsfeld	**TSV Eintracht Karlsfeld e.V.** Ulrike Koske, 08131/93925, ulrike.koske@tsvek.de **Fitnessgymnastik** **Funktionelle Gymnastik mit dem Step mit und ohne Handgeräte** **Gesund und Fit für Neueinsteiger** **Intensives HKL-Training (Power Fitness)** **Intensives HKL-Training mit Musik (Calorie Burner)** **Pilates** **Präventive Seniorengymnastik** **Präventives HKL-Training (Fitness Workout)** **Rückengymnastik** **Wirbelsäulengymnastik**
86150 Augsburg	**TSV Kriegshaber e.V.** Nicole Gnjatovic, 0170/9602887, nicole.gnjatovic@gmail.com **Aquafitness für Junggebliebene ab 50 Jahre** **Aquafitness für Jung und Alt** **Aquahits für Kids**
86156 Augsburg	**TSV Augsburg Kriegshaber e.V.** Maya Stöckelhuber, 0821/782136 **Rücken-Fit** **Wirbelsäulengymnastik**
86161 Augsburg	**DLRG KV Augsburg-Aichach-Friedberg e.V.** Doris Lippmann, 0821/650 650, wagy@augsburg.dlrg.de **Trainiere im Wasser - sei fit im Wasser und an Land**
86179 Augsburg	**FC Haunstetten e.V.** Dorothea Mannel, 0821/813251, kontakte@fc-haunstetten.de **Beckenbodentraining mit Indian Balance Übungen** **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson** **Wirbelsäulen- und Gesundheitsgymnastik** **Wirbelsäulengymnastik**
86197 Augsburg	**TSV Haunstetten e.V.** Bärbel Rohr, 0821/87224, turnen@tsvhaunstetten.de **Pilates für Anfänger** **Pilates für Fortgeschrittene 01** **Rückentraining mit Pilateselementen** **Standfest und fit durchs Leben** **Wirbelsäulengymnastik**

Stand: März 2014

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

86199 Augsburg	**TSV Inningen e.V. 1898** Nicole Ziegler, 0821/93666, info@tsv-inningen.de **Babylates - Pilates für Mütter** **Fit im Sitzen** **Frauengymnastik** **OMNIFIT** **Pilates Plus** **Senioren - Gymnastik**
86316 Friedberg	**TSV 1862 Friedberg e.V.** Anita Horseling, 0821/607141, horseling@gmx.de **Rücken-Fit** **Medi-Swim-Gesundheitsschwimmen für Erwachsene** Petra Schlund, 0821/607141, geschaeftsstelle@tsv-friedberg.de **Yoga in der Tradition von Iyengar**
86343 Königsbrunn	**FC Königsbrunn e.V.** Wolfgang Sarnowski, 0170/4848186, info@fc-koenigsbrunn.de **Rückenschule - Kreuzfidel im Alltag**
86343 Königsbrunn	**Phönix Königsbrunn e.V.** Rosi Kaczkowski, 08231/34522, kaczkowski@t-online.de **Fit und gesund mit Pilates** **Fit und gesund mit Pilates mit Kleingeräten** **Mit Yoga fit und gesund** **Qigogn und Taiji Quan**
86343 Königsbrunn	**TSV Königsbrunn e.V.** Roswitha Wunderer, 08231/32380, office@tsvkoenigsbrunn.de **Starker Rücken - ein Plus für die Gesundheit** **Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik** **Fit und gesund ins Alter** **Gesunder Rücken** **Gesundheitsgymnastik nach Pilates** **Qigong- Entspannung** **Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik / Rückenfitness**
86391 Stadtbergen	**TSV Augsburg Kriegshaber e.V.** Maya Stöckelhuber, 0821/782136, stoeckelhuber-friedberg@t-online.de **Nordic Walking**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

86399 Bobingen	**Gesundheitssportverein Augsburg e.V.** Heike Weyer, 0171/9976424, Gesundheitssportverein@gmail.com **M.O.B.I.L.I.S light, Mehr bewegen - Gesünder essen** **Nordic Walking** **Rücken Aktiv - Bewegen statt schonen** **Rückentraining WSG** **Standfest und Stabil** Birgit Schmid, 0821/483012 **Aqua für Kinder und Jugendliche** **Aqua Reaktiv** **Aqua Jogging** **Aquafitness**
86405 Meitingen	**SV Erlingen e.V.** Tatjana Wohletz, 08271/3200, tatjana.wohletz@sv.erlingen.de **Fifty+ - Fit für die Enkel** **Fitte Rücken** **Mach mit bleib Fit!** **Standfest und fit durchs Leben** **Wirbelsäulengymnastik**
86405 Meitingen	**TSV Meitingen e.V.** Alexandra Reiser, 08271/3455, hauptverein@tsv-meitingen.de **Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung**
86415 Mering	**Gesundheit durch Bewegung e.V.** Erwin und Brigitte Glas, 08233/739671, gesundheit.bewegung@gmx.de **Beckenbodentraining und Stärkung der Rumpf-muskulatur** **Fit bis 100 - Strurzprophylaxe** **Fit mit Spass - Gesund und Fit im Kinderturnen** **Wirbelsäulengymnastik** **Osteoporosegymnastik**
86420 Diedorf	**TSV Diedorf e.V.** August Herr, 08238/958614, m.wuerslin@web.de **Wirbelsäulengymnastik**
86424 Dinkelscheben	**TSV Dinkelscherben 06 e.V.** Johanna Rödig, 08291/482, johanna.roedig@freenet.de **Muskelkräftigung nach Pilates**
86441 Zusmarshausen	**TSV Zusmarshausen e.V.** Jürgen Winkler **Nordic Walking Gesundheitskurs**

Stand: März 2014

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

86459 Gessertshausen	**SSV Margertshausen e.V.** Otto Hochmuth, 08238/4357, hochmuth.otto@t-online.de **Gezieltes funktionelles Bewegungstraining**
86462 Langweid	**FC Langweid e.V.** Andrea Angerer, 08230/690303, geschaeftstelle@fclangweid.de **Rücken-Aktiv** **Rücken-Fitness** **Wirbelsäulengymnastik** **Fit durch Bewegung** Doris Kratzer, 08230/690303, geschaeftstelle@fclangweid.de **Rücken Aktiv - bewegen statt schonen** **Slow Motion**
86462 Langweid	**TSC Gersthofen e.V.** Peter Baur, 08230/4847, divecenter@web.de **Aquafit** **Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining** **Nordic Walking**
86492 Egling	**SC Egling e.V.** Elfriede Braunmüller, 08206/435 **Fit im Studio** **Wirbelsäulengymnastik** Christiane Schuska, 08206/435, schuska@vr-web.de **Beckenbodengymnastik für Sie und Ihn** **Wirbelsäule und mehr**
86551 Aichach	**SC Oberbernbach e.V.** Erwin Otillinger, 08251/3050, erwin.otillinger@wuestenrot.de **Aquafit in der Prävention**
86551 Aichach	**TSV Aichach 1868 e.V.** Brigitte Neumaier, 08251/4730, tsv-aichach@t-online.de **Walking und Nordic Walking 02** **Wirbelsäulengymnastik „Gutes für den Rücken“**
86556 Unterbernbach	**TC Paartal 85 e.V.** Franziska Schubert, 08257/1249 **Prgressive Muskelentspannung** **Progressive Rückenschule**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

86567 Hilgertshausen	**TSV Hilgertshausen e.V.** Marina Möhler, 08250/1751, marina.moehler@web.de **Ausdauertraining Herz-Kreislauf** **Energiequelle Beckenboden - Präventive Gymnastik** **Fit - Aktiv - Beweglich** **Funktionelles Bewegungstraining** **Laufend unterwegs/Abwechslung im Ausdauertraining** **Pilates Basic mit und ohne Kleingeräte**
86633 Neuburg/Donau	**SV Wagenhofen e.V.** Anneliese Ovzarek, 08431/8765, anneliese.ovzarek@freenet.de **Bewegung hält fit**
86641 Rain am Lech	**TSV Rain e.V.** Rolando Peceros, 0170/1997650, info@rolando-peceros.de **Aquafit & Aquajogging**
86647 Untertürkheim	**TSV Unterthürheim e.V.** Petra Lerch, 08274/997420, lerchpetra@t-online.de **Wirbelsäulengymnastik**
86655 Harburg	**TSV Harburg 1907 e.V.** Jürgen Deg, 09080/4245, juergen.deg@t-online.de **Rücken-Fitness**
86666 Burgheim	**FC Illdorf e.V.** Regina Reißner, 08432/949933, regina.reissner@gmx.net **Core-Training**
86673 Bergheim	**RV Neuburg/Donau e.V.** Lilo Hippert, 08431/40697 **Reiten als Gesundheitssport - Bewegung und Haltung auch auf dem Pferd**
86704 Tagmersheim	**BC Blossenau 1979 e.V.** Eva Münsinger, 09094/90020, muensinger@t-online.de **Die Neue Rückenschule - den Rücken neu entdecken** **Herz-Kreislauf-Training mit Geräten** **Leicht und locker - Körpererfahrung und Entspannung** **Nordic Walking**
86720 Nördlingen	**TSV Nördlingen e.V.** Gertrud Bauer, 09081/2909432, info@tsv1861-noerdlingen.de **Cardio- und Muskelaufbautraining** **Rücken Aktiv - Bewegen statt schonen** **Schongymnastik**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

86732 Oettingen	**TSV Oettingen e.V.** Josef Mayer, obermeyer.oettingen@freenet.de **Nordic Walking** **Nordic Walking 50 plus** **Nordic Walking 60 plus** **Wirbelsäulengymnastik für Männer**
86739 Ederheim	**SPVG Ederheim e.V.** Andreas Schaudig, 09081/257987, andreas.schaudig@gmx.de **Fit für den Rücken**
86759 Wechingen	**SV Wechingen e.V.** Martin Fischer, 09085/960220, l.kaeser@t-online.de **Cardio- und Muskeltraining** **Nordic-Walking mit Anleitung** **Rücken Aktiv -bewegen statt schonen** **Sturzprophylaxe - Training „Standfest und fit durchs Leben“** Ruth Hermann, 09085/447, geruth@gmx.de **Beweglich sein - beweglich bleiben, Gymnastik mit Senioren** **Bewegte Entspannung für Kinder** **Nordic-Walking** **Standfest und fit durchs Leben** **Tritt sicher durch‘s Leben** **Walking und mehr - Schritt für Schritt zur Fitness**
86807 Buchloe	**VFL Buchloe e.V.** Maria Böck, 08241/1066, ultimativemama@web.de **Rücken-Fit** Maria Chalupar, 08241/960455, vfl-buchloe.gs@t-online.de **Nordic-Walking Treff** **Rücken Aktiv** **Standfest und fit durchs Leben** **Bewegungsraum-Wasser (Aqua-Training)** **Entspannung und Stressbewältigung** **Funktionsgymnastik** **Funktionsgymnastik „Body Fit“** **Pilates-Fitness-Aerobic**
86830 Schwabmünchen	**TSV Schwabmünchen 1863 e.V.** Hildegard Geiger, 08232/4130, info@tsv-schwabmuenchen.de **Osteoporose** **Wirbelsäulengymnastik**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

86833 Ettringen	**TSV Ettringen e.V.** Helga de Paly, 08249/1846, tsv-helga-depaly@web.de **Fit und Gesund** **Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche - Fit und Fun**
86836 Obermeitingen	**SSV Obermeitingen e.V.** Silvia Rieß, 08232/75452, sirori@gmx.net **Fit mit Pilates - gesundheitsförderndes Ganzkörpertraining** **Fitnessgymnastik=präventive/gesundheitsfördernde** **Funktionsgymnastik für Ältere 50+** **Präventives Herz-Kreislauftraining** **Wirbelsäulengymnastik**
86836 Untermeitingen	**TSV Schwabmünchen e.V.** Hildegard Geiger, 08232/4130 **Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im Wasser**
86842 Türkheim	**SV Salamander Türkheim e.V.** Simone Gröninger, 08245/9670677 **Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining mit dem X-CO** **Nordic Walking**
86842 Türkheim	**Turnverein 1891 Türkheim e.V.** Josef Egger, 08262/90087 **G.U.T.-Do** **Flexi Wellness** **Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining mit dem X-CO** **Nordic Walking**
86845 Großaitingen	**FSV Großaitingen e.V.** Ursula Reiser, 08203/1049, berthold.reiser@gmx.de **Präventive Wirbelsäulen- und Schongymnastik**
86853 Langerringen	**VSG Bobingen e.V.** Gerhard Holzmann, gerhard.holzmann@t-online.de **Fit und Gesund (stand. Programm)**
86859 Igling	**SV Igling e.V.** Magnus Höfler, 08248/968359, magnushoefler@hotmail.de **Präventives Ausdauertraining** Elisabeth Rid, 08248/1576, elisabethrid@t-online.de **Funktionsgymnastik**

Stand: März 2014

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

86869 Oberostendorf	**SV Oberostendorf e.V.** Ellengard Schlecht, 08344/99062, ellengard.schlecht@t-online.de **Gesundheitssport mit Tischtennis Präventives Herz- und Kreislauftraining**
86899 Landsberg	**TSV Landsberg am Lech e.V.** Dr. Claus W. Fröhlich, 08191/921287, tsv-landsberg@t-online.de **Sport pro Gesundheit Budomotion**
86899 Landsberg am Lech	**TSV 1882 Landsberg e.V.** Sabine Botschafter, 08248/941906, tsv-landsberg@t-online.de **Hormonyoga** **Yoga-Pilates Kurs**
86899 Landsberg-Erpfting	**SV Erpfting e.V.** Uschi Vogel, 08191/942495, usch_vogel@web.de **Fit & Gesund** **Nordic-Walking Einsteigerkurs** **Step Aerobic** **Yoga**
86911 Dießen	**Ammersee-Sportverein Dießen e.V.** Conny Schneider, 08807/8214, conny@ammersee-sportverein.de **Integrative Körper- und Bewegungsarbeit**
86919 Utting	**TSV Utting 1923 e.V.** Steffi Bichler, 08806/959071, p.bichler@googlemail.com **Funktionelles Bewegungstraining - Haltung und Bewegung**
86923 Finning	**TSV Finning e.V.** Renate Ziller, 08806/9381, renate.ziller@gmx.de **Fit und Gesund** **Fit und Gesund: Beckenbodentraining**
86938 Schondorf	**TSV Schondorf 1920 e.V.** Günter Recknagel, 08192/1734, recknagel.guenter@googlemail.com **Nordic Walking** **Pilates**
86956 Schongau	**TSV Schongau 1863 e.V.** Angela Haberstock, 08861/9857, tsv@tsv-schongau.de **Rückentraining - sanft und effektiv** Marion Köhler, 09961/9857, tsv@tsvschongau.de **Fit & Gesund**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

86971 Peiting	**TSV Peiting e.V.** Pia Pelzl, 08861/59676, pelzl.pia@t-online.de **Fitness für den Rücken** **Functional-Training mit TRX** **Herz-Kreislauf-Training mit TRX Suspension Trainer**
87145 Altusried	**TSV Altusried e.V.** Rita Wahl, 08373/1504, tsv-altusried@t-online.de **Fit über 60** **Pilates** **Wirbelsäulengymnastik**
87435 Kempten	**ESV Kempten 1929 e.V.** Ingeborg Keller, 0831/81906, ik@allgaeu-sports.de **Präventive Ganzkörpergymnastik** **Wellnessgymnastik**
87435 Kempten	**SV Heiligkreuz e.V.** Herbert Reisinger, 0831/29378 **Beckenboden Basiskurs** **Haltung und Bewegung - innere Haltung - äußere Haltung**
87439 Kempten	**Post-Sportverein Kempten e.V.** Karl Graf, 08374/5179, karl.graf@ruv.de **Kurs „Fit & Fun durch Gesundheitssport“**
87439 Kempten	**SV Heiligkreuz e.V.** Hermann Stolz, 0831/27229, hermann-stolz@kabelmail.de **Wirbelsäulengymnastik/ Wellnessgymnastik**
87439 Kempten	**TV Jahn Kempten e.V.** Karin Spiegel, 0931/17188, info@tv-jahn-kempten.de **Fit for ever(ybody)** **Pilates** **Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene** **Rückengymnastik**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

87448 Waltenhofen	**Gesundheitssport Waltenhofen e.V.** Theo Endreß, 08303/567, endress.theo@freenet.de **Beckenbodengymnastik** **Gesundheitssport ab 40** **Mit Pilates zum Körperzentrum** **Muskeln mit Kleingeräten** **Nordic Walking** **Pilates - Körpertraining** **Pilates - kraftvoll geschmeidig** **Power Gymnastik** **Powergymnastik mit Gefühl** **Qi Gong und Tai Chi-Chuan** **Rückengymnastik mit Fitness** **Rücken-Wellnes mit Herz** **Rücken-Wellness** **Ski Langlauf mit Herz** **Tai Chi - Qi Gong für Kraft und Entspannung** **Vital ab 50** **Wirbelsäulengymnastik** **Zentrum - Beckenboden**
87448 Waltenhofen	**TV Waltenhofen e.V.** Karin Hoffmann, 08303/923894, gst@tv-waltenhofen.de **Pilates für Leichtfortgeschrittene** **Rücken & Co**
87452 Altusried	**TSV Altusried e.V.** Rita Wahl, 08373/674, tsv-altusried@t-online.de **Beckenbodentraining** **Body Balance** **Kräftigung der Haltungsmuskulatur** **Osteopose in der Vorsorge** **Wirbelsäulengymnastik**
87452 Altusried-Krugzell	**SV Krugzell e.V.** Klaus Filsinger, 08374/5863269, info@catstone.net **Wirbelsäulengymnastik mit „Spiralmuskel-Stabilisations-Training“**
87459 Pfronten	**RSG Ostallgäu e.V.** Marianne Kargus, 08363/927646 marianne.kargus@web.de **Bewegung erleben! - Körperwahrnehmung - stark für Alltag und Sport** **Bewegung erleben! Bewegende Vielfalt außer Haus - von Gehen, „Stecke-Loffe“ Nordic Walking, Dauer-lauf, Radeln bis Langlaufen**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

87459 Pfronten	**TSV Pfronten 1913 e.V.** Manfred Seeboldt, 08363/8049 **Aktiv und Gesund**
87466 Oy-Mittelberg	**TV Mittelberg e.V.** Heidi Abt, 08366/411, maler-abt@arcor.de **Nordic Walking** **Pilates** **Wirbelsäulengymnastik und mehr**
87471 Durach	**TSV Durach 1921 e.V.** Christine Brandmeir, 0831/68613, fam.brandmeir@maxi-allgaeu.de **Gemischte rückengerechte Gymnastik**
87477 Sulzberg	**TSV Sulzberg e.V.** Anton Schütz, 08376/8577, info@tsv-sulzberg.de **Wirbelsäulengymnastik**
87487 Wiggensbach	**TSV Wiggensbach e.V.** Karin Maier, 08370/1717, maier_wiggensbach@t-online.de **Herz-Kreislauf-Training** Petra Zeller, 08370/929666, petra_rietzler@web.de **Fitter Rücken**
87488 Betzigau	**TSV Betzigau e.V.** Wilhelm Kölling, 0172/8359253, thomas.koelling@t-online.de **Gutes für den Rücken**
87497 Wertach	**SSV Wertach e.V.** Tina Erd, 08365/585, tinaerd@gmx.de **„Wirbel um die Säule“ vorbeugende Wirbelsäulen-gymnastik** **Spaß und Freude an der Bewegung - Nordic Walking für Anfänger und Einsteiger** **Standfest und fit durchs Leben**
87509 Immenstadt	**TV Stein 1951 e.V.** Schützmeier Margit, 08323/6611, margit@schuetzmeier.de **Rücken aktiv Training** **Rückentraining - sanft und effektiv** **Standfest und fit durchs Leben** Christine Scherzl, 08323/986878 **Basiskurs Körperzentrum Beckenboden**

Stand: März 2014

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

87527 Ofterschwang	**Karate Dojo Westerhofen e.V.** Thomas Zint, 08321/619391, info@asiatische-bewegungsschule.de **Bewegung-Haltung-Rücken** **Sport pro Gesundheit - Budomotion**
87527 Sonthofen	**Karate Dojo Sonthofen e.V.** Helmut Schelldorf, 08321/84865, vorstand@karate-sonthofen.de **Sport pro Gesundheit Budomotion**
87538 Fischen	**TSV 1908 Fischen e.V.** Wolfgang Klaus, 08326/3620, info@tsv-fischen.de **Rücken Fit** **Pilates-Kurs**
87545 Burgberg	**TSV Burgberg e.V.** Susanne Freuding, 08321/6076256, susanne.freuding@maxi-allgaeu.de **Aktiv und Gesund in den besten Jahren** Annette Suchy, 08321/81972, a.suchy@maxi-allgaeu.de **Cardio-Aktiv** **Rücken-Fit**
87561 Oberstdorf	**TSV Oberstdorf 1888 e.V.** Gerhard Söllinger, 08352/95151, gerhard.soellinger@web.de **Wirbelsäulengymnastik und Haltungsschule**
87600 Kaufbeuren	**TV 1858 Kaufbeuren e.V.** Dieter Kaufmann, 08341/81875, tvk@tv-kaufbeuren.de **Pilates** **Präventive Wirbelsäulengymnastik** **Wirbelsäulengymnastik**
87616 Marktoberdorf	**SV Geisenried e.V.** Christine Eiband, 08342/2801, familie.eiband@web.de **Gutes für den Rücken** **Pilates**
87616 Marktoberdorf	**TSV Marktoberdorf e.V.** Peter Roth, 08342/4405, tsv-turnen@online.de **„Gutes für den Rücken“**
87648 Aitrang	**TSV Aitrang e.V.** Elmar Endras, 08343/1603, karin.reschke@web.de **Rücken Aktiv - Bewegen statt schonen**
87653 Eggenthal	**SV Eggenthal e.V.** Christiane Beer, 08347/384, fj.beer@t-online.de **Wirbelsäulengymnastik**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

87675 Stötten	**SV Geisenried e.V.** Christine Eiband, 08342/2801, familie.eiband@web.de **Standfest und fit durchs Leben**
87700 Bad Grönenbach	**Kneippverein Bad Grönenbach e.V.** Gabriele Baumeister, 08334/989490 **Aquafitness**
87700 Memmingen	**Naturheilverein Memmingen e.V.** Ralph Freuding, 08331/81818, ralphpaco@vr-web.de **Erhaltung des muskulären Gleichgewichts der Wirbelsäule**
87700 Memmingen	**SV Steinheim 1947 e.V.** Bernd Wassermann, 0163/7323207, bernd.wassermann@t-online.de **Gymnastik mit Brasils und Redondobällen** **Gymnastik mit Steppbrett, Brasils und Redondobällen**
87700 Memmingen	**TV Memmingen e.V.** Gabriele Kügle, 08331/86533, gabkue@web.de **Rückentraining mit kleinen Geräten**
87724 Ottobeuren	**TSV Ottobeuren e.V.** Thomas Roy, 08332/5475, tsvo.vorstand@gmail.de **Kids go Fit**
87730 Bad Grönenbach	**VGS Bayern e.V.** Sven Hielscher, 0177/762118, vorstand@vgs-geschaeftsstelle.de **Fitnessführerschein** **Wirbelsäulengymnastik**
87730 Bad Grönenbach	**TSV Lautrach / Illerbeuren e.V.** Harald Heintze, 08394/678, harald.heintze@t-online.de **Fitness- und Ausdauertraining**
87733 Markt Rettenbach	**Kneipp-Verein Markt Rettenbach e.V.** Kirsten Wasel, 08392/934525 **Fitmacher Gymnastik Für die Wirbelsäule mit Rückenschule** **Wirbelsäulengymnastik**
87739 Breitenbrunn	**SV Breitenbrunn e.V.** Andrea Maier, 0152/09498419, walking-andi@web.de **Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt**
87748 Fellheim	**ASV Fellheim 1920 e.V.** Wilhelmine Vogel, 08335/1712 **Körper und Seele im Gleichgewicht (Stress-bewältigung und Entspannung)**

Stand: März 2014

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

87757 Kirchheim	**TSV Kirchheim 1863 e.V.** Rosemarie Ziegler, 08266/8693830, info@tsv-kirchheim.de **Fit im Rücken** **Fitness und Gesundheit** **Nordic-Walking** **Standfest und fit durchs Leben** **Thai Chi - Qi Gong - Yoga**
87763 Lautrach	**TSV Lautrach / Illerbeuren e.V.** Harald Heintze, 08394/678, harald.heintze@t-online.de **Fit und beweglich im Alter** **Gymnastik mit Kleingeräten zur Förderung von Kräftigung, Beweglichkeit und Koordination** **Gymnastik nach Pilates zur Haltungs- und Bewegungsschulung** **Tu deinem Körper etwas Gutes** **Wirbelsäulengymnastik**
87767 Niederrieden	**FC Niederrieden e.V.** Rainer Dreier, 08335/9861444, rainer-dreier@t-online.de **Körperwahrnehmung und Entspannung mit dem Pezziball**
87767 Niederrieden	**Fussball Club & Männerchor Niederrieden 1919 e.V.** Rainer Dreier, 08335/986144, rainer-dreier@t-online.de **Körperwahrnehmung + Entspannung mit dem Overball**
88131 Lindau	**TV Reutin 1905 e.V.** Simone Bauer, tv-reutin@t-online.de **Kraftvoll entspannt**
88167 Röthenbach	**TSV Röthenbach 1949 e.V.** Josef Heim, 08384/1310, 1vorstand@tsvroethenbach.de **Fit und entspannt mit PILATES** **Fit und entspannt mit YOGA**
88175 Scheidegg	**SG Scheidegg e.V.** Hans-Peter Deubel, 08381/940378, deubelhp@web.de **Pilates für Einsteiger**
88836 Untermeitingen	**SV Untermeitingen e.V.** Elisabeth Schröll, 08232/908 484, sv-untermeitingen@web.de **Wirbelsäulen- und Entspannungsgymnastik**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

89231 Neu-Ulm	**TSG Söflingen e.V.** Hilke Waldbüßer, 0731/936660, h.waldbuesser@tsg-soeflingen.de **Fit Mix** **Wirbelsäulengymnastik**
89231 Neu-Ulm	**TSV 1880 Neu-Ulm e.V.** Helmut Bentele, 0731/75136, info@tsv-neu-ulm.de **Standfest und fit durchs Leben**
89233 Neu-Ulm	**Holzschwanger SV e.V.** Renate Hülsmeyer, 07307/21239, hsv@holzschwanger-sv.de **55 Plus** **Gesundheitsgymnastik** Monika Ritter, 07307/29372, ritter-monika@web.de **Rücken-Aktiv** Christoph Welte, 0176/21021794, hsv@holzschwanger-sv.de **Wirbelsäulengymnastik**
89233 Neu-Ulm	**TSV Pfuhl 1894 e.V.** Doris Schüre, 0731/19430, geschaeftsstelle@tsvpfuhl1894.de **Fitness für Senioren** **Rundum fit durch gezieltes Herz-Kreislauftraining**
89250 Senden	**TV Senden-Ay 1911 e.V.** Petra Basler, 07307/5454, tvsendenay@t-online.de **Allgemeiner Präventionssport** Ursula Mühlberger, 07307/5454, muehlberger-schumann@t-online.de **Wirbelsäulengymnastik, Rückentraining und Hüftschule**
89257 Illertissen	**TuS Tiefenbach e.V.** Hermann Deufel, 07303/5245, hermann.deufel@vr-web.de **Fit and Fun - Präventionsprogramm** **Nordic-Walking** **Wirbelsäulengymnastik für Kinder**

Stand: März 2014

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

89264 Weißenhorn	**TSV 1847 Weißenhorn e.V.** Monika Eberhardt, 07309/4263490, info@tsv-weissenhorn.de **Pilates** **HOOPin® Mit Schwung zum starken Rücken** Karin Ritter, 07309/4263490, info@tsv-weissenhorn.de **Präventionsgymnastik für Männer** **Herz-Kreislauftraining mit Step-Aerobic**
89269 Vöhringen	**SC Vöhringen e.V.** Jürgen Mattheus, 07306/9500213, leitung@scv-center.de **Rücken aktiv - Bewegen statt schonen**
89275 Elchingen	**KSV-JK Unterelchingen e.V.** Dagmar Schorn, schorns4@aol.com **Yoga Basic**
89278 Nersingen	**VfR Unterfahlheim 1948 e.V.** Bettina Vogt, 07308/928668, vogt.bettina@arcor.de **Fit ab 50** **Gesunder Rücken - Präventive Rückenkräftigung** **Step-Aerobic mit Bauch / Beine / Po** **Wirbelsäulengymnastik**
89281 Altenstadt-Filzingen	**ESSV Filzingen 1972 e.V.** Petra von Stetten-Götz, 08337/1727, petravstetten-goetz@web.de **Callanetics & Co.** **Kreuzfidel - Präventive Wirbelsäulengymnastik**
89287 Bellenberg	**Athl. SV Bellenberg e.V.** Bernd Lilla, 07306/926989, info@asv-bellenberg.de **Präventionssport für Erwachsene**
89291 Holzheim	**RV-Neuhausen-Holzheim e.V.** Andreas Rau, 07302/3143, rau.neuhausen@gmx.net **Wirbelsäulengymnastik „Das tut meinem Rücken gut!“**
89312 Günzburg	**SG Reisensburg e.V.** Egon Remmele, 08221/32406, claudia.noworzyn@bnv-gz.de **Fit und Mobil im Alter** **Gesund und Fit** **Rücken-Aktiv - Bewegen statt schonen** **Walking und Nordic-Walking**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

89331 Burgau	**TSV Burgau e.V.** Conny Kramer, 08222/411811, conny.kramer@web.de **Aktive Kid's** **Bewegter Körper mit Bosu-Balance** **Die Bewegung in den 5 Elementen** **Fit im Alter - Wer rastet der rostet** **Flexi-Schwingen ein reines Vergnügen** **Förderung der Motorik & der Konzentration** **Gesunder Rücken im Alltag** **Gesunder, bewegter Rücken** **Koordinationstraining für Jugendliche** **Kraft, Energie und Geschmeidigkeit durch eine stabile Mitte, „Pilates"** **Pilates - Training und Entspannung für die Mittelstufe** **Pilates Beginner** **Reduzierung von Bewegungsmangel bei Jugendlichen bis 17 Jahre** **Standing Pilates - Training und Entspannung für die Mittelstufe** **Wirbelsäulengymnastik**
89340 Leipheim	**VfL Leipheim 1898 e.V.** Elke Bschorr, 08221/72786, melke-bschorr@freenet.de **Präventive Wirbelsäulengymnastik**
89346 Bibertal -Bühl	**VfL Bühl e.V.** Rudolf Vogg, 08226/554, rudolf.vogg@gmx.de **Gesunder Rücken mit Nordic Walking** **Indian Balance** **Rückengesundheit**
89346 Kissendorf	**TSV Kissendorf e.V.** Natalie König, 08226/1417, tsv-kissendorf@gmx.de **Wirbelsäulengymnastik für SIE und IHN**
89349 Burtenbach	**TSV Burtenbach e.V.** Christine Stöffel, 08285/1258, chris.stoeffel@gmx.de **Präventiv - Nordic-Walking** **Präventive Fitness für Frauen** **Präventiver Sport für Ältere**
89353 Glött	**SSV Glött e.V.** Anni Hörmann, 09075/1019, anni.hoermann@freenet.de **Mit Entspannung zu mehr Gelassenheit** **Nordic Walking Gesundheitskurs**
89358 Kammeltal	**TSV Behlingen-Ried e.V.** Manuela Miller, 08283/1732, hanspetermiller@t-online.de **Fit mit Nordic Walking** **Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball**

Stand: März 2014

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

89359 Großkötz	**Vfl Großkötz e.V.** Dieter Dengler, 08221/33949, dieter.dengler@t-online.de **Rücken fit - Mach mit!**
89365 Röfingen	**SV Röfingen e.V.** Silvia Mehl, 08222/7929, s.mehl@freenet.de **Pilates - Kraft aus der Mitte**
89415 Lauingen	**TV Lauingen 1869 e.V.** Michaela Pappe, gs@tvl.de **Aquajogging**
89420 Höchstädt	**Rock'nRoll Club „The Teddys" e.V.** Bettina Kapfer, 09070/921291, bettinakapfer@gmx.de **Fitness aus der Hosentasche** **Gesundheitssport für Kinder - Mit Spass und Spiel ans Ziel**
89420 Höchstädt	**SSV Höchstädt e.V.** Christine Sextl, 09074/2650, christine@sextl.de **Fit mit Nordic Walking - Ein präventives, gesundheitsförderndes Herz-Kreislauf-Training** **Mehr Power im Alltag mit sanften Laufen - Ein präventives gesundheitsförderndes Herz-Kreislauf-Training**
90060 Pocking	**SV Tettenweis e.V.** Bianca Tamm, 08534/969732, TammBianca@t-online.de **Rückentraining - sanft und effektiv**
90403 Nürnberg	**ATV Frankonia Nürnberg e.V.** Daniel Eckert, 0911/92389960, sportkurse@atv-frankonia.de **Aktiv Fit - Präventionsgymnastik** **Konditionsgymnastik - präventives Ausdauertraining** **Wirbelsäulengymnastik - Rücken, stark und beweglich**
90411 Nürnberg	**BVSV Nürnberg e.V.** Harald Beß, 0911/2530709, info@bvsv-nuernberg.de **Koordinationsgymnastik mit Schwunghanteln** **Fit und beweglich durchs Leben** **Nordic Walking und mehr**
90411 Nürnberg	**DJK BFC Nürnberg e.V.** Eva Dinkel, 0911/512727, dinkel.emd@nefkom.net **Rückenfitness**
90411 Nürnberg	**Herzsport Plus Nürnberg Nord 2010 e.V.** Ingrid Müller, 0911/52789220, herzsportplus@gmx.de **Gesund und Fit - Ganzheitliches Training** **Nordic Walking**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

90411 Nürnberg	**Post-SV Nürnberg e.V.** Julia Fenzel, 0911/95459567, fenzel@post-sv.de **Synergy Yoga** **Yoga**
90427 Nürnberg	**Sportfreunde Grossgründlach e.V.** René Hennauer, 0911/3073770, r.hennauer@gmail.com **Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson** **Rücken Fit**
90431 Nürnberg	**ATV Frankonia Nürnberg e.V.** Daniel Eckert, 0911/92389960, sportkurse@atv-frankonia.de **Bodyworkout - gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining zur Stärkung des Muskelsystems** **Körper in Balance - Gesundheitssport** **Kreuzfidel - Wirbelsäulengymnastik**
90441 Nürnberg	**DJK Sparta Noris Nürnberg e.V.** Siglinde Vogel, 0911/412136, sigivogel@t-online.de **Rücken Fit - Prävention Haltung und Bewegung**
90451 Nürnberg	**TV Eibach e.V.** Susanne Exler, 0911/6427662, susi.exler@tv-eibach03.de **Pilates Anfänger** **Pilates Fortgeschrittene** **Präventive Funktionsgymnastik** **Wirbelsäulengymnastik mit Pilates** Evelin Ott, 0911/6427662, info@tv-eibach03.de **Rücken Fit** **Wirbelsäulengymnastik** **Wirbelsäulengymnastik für Senioren**
90453 Nürnberg	**ATV Frankonia Nürnberg e.V.** Daniel Eckert, 0911/92389960, sportkurse@atv-frankonia.de **Aktiv fit + / - 50 Präventionsgymnastik**
90453 Nürnberg	**TSV Katzwang 1905 e.V.** Claudia Kraus, 0911/6320500, tsvkatzwang05@web.de **Wirbelsäulengymnastik** **Wirbelsäulengymnastik und Aquafitness**
90453 Nürnberg	**VfL Nürnberg e.V.** Christine Förster, 0911/890654, info@vfl-nuernberg.de **Nordic Walking plus**

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

90455 Nürnberg	**SC Worzeldorf e.V.** Ralph Maier, 0175/8700545 **Cardio Aktiv** **Nordic Walking** **Rücken Aktiv** **Rückenfitness mit Pilates**
90455 Nürnberg	**TSV Kornburg e.V.** Birgit Hueber, 09129/909448, tsv-kornburg@t-online.de **Pilates** **Pilates trifft Yoga** **Sanfte Fitness**
90459 Nürnberg	**TV Nürnberg Jahn Schweinau e.V.** Brigitte Klenner, 0911/443488, info@tv1860nuernberg.de **Rücken-Fit** **Sport für Ältere „Fit in jedem Alter“ 50 plus**
90469 Nürnberg	**DJK Eintracht-Süd Nürnberg e.V.** Jürgen Brunner, 0911/4802824, eintracht-sued.gz@online.de **Präventive Wirbelsäulengymnastik** **Seniorengymnastik** **Präventive Wirbelsäulengymnastik**
90469 Nürnberg	**ESV Flügelrad Nürnberg e.V.** Birgit Gerstmann, 0911/487134, biggi-gerstmann@web.de **Nordic Walking Lauftreff** **Wirbelsäulengymnastik**
90471 Nürnberg	**VfL Nürnberg e.V.** Christine Förster, 0911/890654, info@vfl-nuernberg.de **Aquafitness - Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im Wasser** **Blickpunkt „Rücken“** **Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining für Herz und Kreislauf**
90475 Nürnberg	**TSV Altenfurt-Nürnberg e.V.** Gisela Hämmerle, 0911/837807, h.g.haemmerle@nefkom.net **Nordic Walking** Gisela Burghan, 0911/890237, mail@tsvaltenfurt.de **Wirbelsäulengymnastik**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

90478 Nürnberg	**TV Glaishammer e.V.** Waltraud Schillinger, 0911/546964 **Wirbelsäulengymnastik** **Funktionelle Frauengymnastik** **Funktionelle Gymnastik**
90480 Nürnberg	**1. FCN Roll- und Eissport e.V. Nürnberg** Volker Springhart, 0911/819119, volker@springhart.com **Nordic Walking**
90480 Nürnberg	**DJK Falke Nürnberg e.V.** Rosi Lehner, 0911/403483 **Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule**
90482 Nürnberg	**Post-SV Nürnberg e.V.** Julia Fenzel, 0911/95459567, fenzel@post-sv.de **Nordic Walking** **Qi Gong** **Tai Chi Chuan** **Aquagymnastik**
90482 Nürnberg	**SV Laufamholz Nürnberg e.V.** Yvonne Schamel, 0911/5047474, ry.Schamel@t-online.de **FigurFit - Muskeltraining für den ganzen Körper** **Ganzheitliche Bewegungsförderung für Kinder im Alter von 1½ bis 2½ Jahren mit Eltern** **Ganzheitliche Bewegungsförderung für Kinder im Grundschulalter - Sport, Spiel und Spaß** **Kondition für die Gesundheit - PowerFit** **Nordic Walking** **Pilates (Muskeltraining für den ganzen Körper)** **Präventive Seniorengymnastik - Fit ab 60** **Rückenfitness** **Yoga**
90489 Nürnberg	**Schwimmerbund BAYERN 07 e.V.** Hanne Hub, 0911/468098 **Aqua - Fitness - Wassergymnastik jeden Alters**
90491 Nürnberg	**Vital-Sport-Verein e.V.** Petra Schuntermann, 09151/6304, petra.schuntermann@t-online.de **Nordic Walking - Kurse**

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

90513 Zirndorf	**ASV Weinzierlein / Wintersdorf 1950 e.V.** Eva Schmidt, 09127/570889, sport-eva-schmidt@web.de **Aquafitness 50+ / die schonendste Art, Muskelkraft und Ausdauer zu schaffen!** **Aquafitness für Schwangere - Spaß an gesunder Bewegung in jeder Lebenslage** **Aquapower - präventives Kraftausdauertraining mit Musik und Geräten**
90518 Altdorf	**SV Blaue Jungs e.V.** Stefanie Fill, 09187/410270 **Immer in Bewegung bleiben**
90518 Altdorf	**TV 1881 Altdorf e.V.** Marion Honold, 09187/903148, vorstand@tv1881altdorf.de **Be Balanced** **Optiwell - Mit Strategie zu mehr Fitness & Wohlbefinden** **Pilates Aufbaukurs**
90530 Wendelstein	**FV Wendelstein e.V.** Otto Thoersten, 09129/6976, info@fv-wendelstein.de **Gesunde Rücken** **Pilates - Bodystyling**
90530 Wendelstein	**TSV Wendelstein 1893 e.V.** Susanne Hochschild, 09129/8010, geschaeftsstelle@tsv-wendelstein.de **Tue etwas Gutes für den Rücken**
90542 Eckental	**ASV Forth e.V.** Martin Hofmann, 09126/6355, hofmann_martin@gmx.de **50+ / Aktiv und fit** **Locker vom Hocker - Stuhlgymnastik für Ältere**
90542 Heroldsberg	**Tuspo Heroldsberg e.V.** Lilo Nagel, 0911/5187490, lilo-nagel@arcor.de **Rücken-Fit**
90547 Stein	**TSV Stein 1875 e.V.** Klaus Müller, 0911/683633, info@tsv-stein.de **Fit bis ins hohe Alter - Sturzprophylaxetraining** **Fit und aktiv bleiben** **Fitness am Morgen** **Pilates** **Sport ab 45** **Wirbelsäulengymnastik**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

90552 Röthenbach	**DAV-Sektion Röthenbach a. d. P. e.V.** Klaus Hacker, 0911/9502679 **Fit und gesund durch gezieltes Training** **Seniorengymnastik**
90556 Cadolzburg	**TSV Cadolzburg 1893 e.V.** Elke Treuheit, 09103/8692, elke.treuheit@gmx.de **Fitness, Rücken with Balance**
90556 Cadolzburg	**TSV Wachendorf 1961 e.V.** Gudrun Daucher, 09103/2512, vorstand@tsv-wachendorf.de **„Aktiv und gesund mit 60 plus“** **Bewegung und Gesundheit bis ins hohe Alter** **Nordic-Walking leicht (auch für Senioren)**
90559 Burgthann	**TSV Burgthann e.V.** Gisela Bittner, 09183/8507, bittner-gh@kabelmail.de **Wirbelsäule Prävention**
90562 Heroldsberg	**Tuspo Heroldsberg e.V.** Stefanie Piegert, tuspo.heroldsberg@t-online.de **Stärke gewinnen - Selbstbehauptungs- und Selbst-verteidigungskurs für Kinder und Jugendliche**
90562 Kalchreuth	**FC Kalchreuth e.V.** Alexandra Reiniger, 0911/5180781, alexandra.reiniger@web.de **Wirbelsäulengymnastik mit Pilateselementen**
90574 Roßtal	**Tuspo Roßtal e.V.** Peter Daucher, 09127/578707, info@gsn-daucher.de **Funktionsgymnastik mit maxxF** **Gesunder Rücken** **Nordic Walking**
90579 Langenzenn	**SV Burggrafenhof e.V.** Silvia Berreth, 09101/997631 **Pilates**
90584 Allersberg	**TSV 1883 Allersberg e.V.** Alexander Strobel, 09176/998904, tsv-allersberg@t-online.de **Rücken-Fit**
90592 Schwarzenbruck	**TSV Ochenbruck e.V.** Elisabeth Roth, 09128/13753, elro@kabelmail.de **Kein Kreuz mit dem Kreuz**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

90596 Schwanstetten	**1. FC Schwand e.V.** Ulrike Papenfuß, 09170/90864, blueeule@hpatec.de **Wirbelsäule in Balance** **Wirbelsäulengymnastik** Maria Sallfelder, 09170/1515, blueeule@hpatec.de **Wirbelsäulen- Präventions- Gymnastik** Rosemarie Strehler, 09170/1413, blueeule@hpatec.de **Aktiv und Fit ab 60** **Wirbelsäulen - Präventions - Gymnastik**
90599 Dietendorf	**TV 09 Dietenhofen e.V.** Heiner Müller, 09824/8181 **Präventives spielerisches Herz-Kreislauf-Training**
90599 Dietenhofen	**BSG-BKH Kraftsport und Fitness Ansbach e.V.** Bernd Bretschneider, 0981/46532380, doris.steinbauer@bezirkskliniken-mfr.de **Wirbelsäulengymnastik**
90602 Pyrbaum	**TSV Pyrbaum e.V.** Wolfgang Pölloth, 09180/1201, w-poelloth@t-online.de **Fit und vital im Alter bleiben**
90607 Rückersdorf	**TSV Rückersdorf e.V.** Alfred Vogt, 0911/578826, info@tsvrueckersdorf.de **Ausgleichsgymnastik für Ausdauersportler als Kursangebot**
90616 Neuhof	**SV Neuhof/Zenn e.V.** Dorothee Wyand, 09107/1473 **Herz-Kreislauf-Training zur Gesundheitsförderung** **Pilates/ Wirbelsäulengymnastik**
90701 Fürth	**Laufteam Fürth 2010 e.V.** Petra Van Trill, 0911/8101192, petra.van.trill@laufteam-fuerth.de **Laufend gesünder werden I** **Laufend gesünder werden II**
90762 Fürth	**BVS Fürth e.V.** Hannelore Schier, 0911/734343, BVS.Fuerth@t-online.de **Mach mit, bleib gesund!**
90762 Fürth	**TV Fürth 1860 e.V.** Regina Zschätzsch, 0911/97792800, kurse@tv-fuerth-1860.de **Walking** **Wirbelsäulengymnastik - Intensivkurs für den Rücken**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

90763 Fürth	**Gesundheitsschule Fürth e.V.** Martina Pistor, 0163/9719450, pilates@gesundheitsschule-fuerth.de **Fitness Anfängerkurs** **Fitness Fortgeschrittene** **Pilates Anfängerkurs** **Pilates Fortgeschrittene**
90765 Fürth	**SpVgg Greuther Fürth e.V.** Günther Zahn, 0911/9719190, geschaeftsstelle@greuther-fuerth.de **Den Rücken stärken mit Asanas und OM** **Fit und gesund von Kopf bis Fuss - BodyWorkout** **Gesundheitssport für Wiedereinsteiger** **Life Kinetik ® - Bewege Dich und werde spielend fit und genial!** **Modernes Rückentraining** Christian Sandig, 0911/9712551 **Aqua - Fitness**
90765 Fürth	**SV Fürth-Poppenreuth e.V.** Elke Baier, 0911/7903130, info@sportverein-poppenreuth.de **AusZeit** **Nordic Walking plus** **Rücken - Fit mit Spaß**
90768 Fürth	**TV Fürth 1860 e.V.** Regina Zschätzsch, 0911/97792800, info@tv-fuerth-1860.de **Nordic Walking** **Pilates** **Power Nordic Walking** **Rundum fit** **Wirbelsäulengymnastik** **Präventive Wirbelsäulengymnastik**
91050 Effeltrich	**DJK SpVgg Effeltrich e.V.** Bettina Brechelmacher, 09133/9542, bettina.brechelmacher@t-online.de **Pilates** **Qigong** Andrea Tschaikovsky **Aerobic / Step-Aerobic mit Bodystyling** **Drums Alive** **Nordic-Walking und Fitness** **Sport für Ältere**

Stand: März 2014

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

91052 Erlangen	**SGS Erlangen Karate e.V.** Karl-Heinz Rudolf, 0174/2844318, carlos.rudolf@freenet.de **Sport pro Gesundheit - Budomotion-**
91052 Erlangen	**SpVgg 1904 Erlangen e.V.** Susanne Lender-Cassens, 09131/32508, lender_cassens@t-online.de **Pilates** **Präventions Fitness Gymnastik für Frauen** Uschi Gumbrecht, melanie.potzler@t-nofkom.info **Standfest und fit bis ins hohe Alter**
91054 Buckenhof	**HKI Erlangen e.V.** Marita Reindl, 09134/995943, hki.reindl@web.de **Nordic Walking**
91054 Buckenhof	**TC Buckenhof e.V.** Horst Matthiesen, 09131/59226, horst-matthiesen@web.de **Nordic Walking** **Nordic Walking „Gewichtsmanagement“** **Sport und Bewegung für Ältere**
91054 Erlangen	**ATSV 1898 Erlangen e.V.** Ruth Ojasson, 09131/36410, info@atsv-erlangen.de **Wirbelsäulen Präventions-Gymnastik**
91054 Erlangen	**Turnerbund Erlangen e.V.** Axel Meister, 09131/829856, ref.breitensport@tb-erlangen.de **„Sport ist cool“** **Gesundes Outdoorfitness-Training - Trimmi-Treff** **Seniorengymnastik**
91056 Erlangen	**FC Großdechsendorf e.V.** Ingeborg Musialik, 09135/2012, manfredmusialik@aol.com **Rückenfit - WS-Gymnastik** **Rücken Well - Wirbelsäulengymnastik**
91056 Erlangen	**TSV 1891 Frauenaurach e.V.** Helmut Ströhlein, 09131/993177, tsvfrauenaurach@t-online.de **Fit & More für sie und ihn**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

91056 Erlangen	**TV 1848 Erlangen e.V.** Petra Scholz, 09131/9338058, tv48.kurse@t-online.de **Bewegung gegen Demenz** **Konditionstraining für Einsteiger + Fortgeschrittene** **Pilates für Anfänger** **Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene** **Pilates für Fortgeschrittene** **Qigong** **Sanfte Bewegung: Gesundheitstraining und mehr** **Wirbelsäulengymnastik** **Gymnastik für den Rücken** Günther Beierlorzer, 09131/42911, beierlorzer@t-online.de **Aqua Fitness**
91057 Ansbach	**Out FIT Zentrum Ansbach e.V.** Ulrike Spiess, 0981/13848, ulrike.spiess@gmx.net **Herz-Kreislauf-Training**
91058 Erlangen	**FSV Erlangen-Bruck e.V.** Andrea Mehlig, 09131/66873, webmaster@fsv-erlangen-bruck.de **Wirbelsäulen- und Gesundheitsgymnastik**
91058 Erlangen	**SC Eltersdorf e.V.** Hans Hörner, 09131/771565 **Pilates** **Wirbelsäulengymnastik**
91058 Erlangen	**SV Tennenlohe e.V.** Christine Rudert-Wieseneder, 09131/603235, svt.hermannkrahl@online.de **Nordic Walking** **Wirbelsäulengymnastik**
91074 Herzogenaurach	**TS Herzogenaurach e.V.** Inge Jaremenko, 09132/1054, info@tsherzogenaurach.de **Wirbelsäulengymnastik mit Pilates** Elisabeth Kochmann, 09132/1054, info@tsherzogenaurach.de **Fit bis ins Alter durch asiatische Bewegungsformen**
91077 Neunkirchen	**SG Neunkirchen a.Br. e.V.** Bernd Naber, bernd.naber@habermoden.de **Funktionelle Gymnastik für Läufer** **Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining für Läufer**

Stand: März 2014

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

91080 Spardorf	**Turnerbund Erlangen e.V.** Axel Meister, 09131/829856, ref.breitensport@tb-erlangen.de **Aquafitness**
91080 Uttenreuth	**Sport-Club-Uttenreuth e.V.** Karl-Heinz Seufert, 09131/51890, sc.uttenreuth@t-online.de **Kräftigen-Dehnen-Entspannen** **Wirbelsäulengymnastik**
91080 Uttenreuth	**Uttenreuther Fitness Forum e.V.** Olivia Ronimi-Göbel, 09131/54861, olivia.ronimi-goebel@web.de **Lauftraining - richtig und gesund** **Pilates - ein gesundheitsorientiertes Bewegungs-training** **Rückentraining - Gesundheit für Wirbel und Gelenke**
91083 Baiersdorf	**Baiersdorfer Sportverein e.V.** Melanie Heupel- Hoyer, 09133/77630, info@baiersdorfersv.de **Bewegter Rücken**
91090 Effeltrich	**DJK SpVgg Effeltrich e.V.** Andrea Tschaikowsky, 09133/601830, **Pilates Basic**
91093 Hannberg	**SpVgg Heßdorf e.V.** Heinz Lauer, 09135/1554 **Wirbelsäulentraining „Rückenpower“**
91097 Oberreichenbach	**SC Oberreichenbach e.V.** Bernd Wirth, 0173/3524314, bernd.wirth@web.de **50 plus** **70 plus** **Nordic Walking**
91099 Poxdorf	**SV Poxdorf e.V.** Andrea Tschaikowski, alfred-reck@web.de **Cardio-Fitness und Bodystyling mit dem Aerobic-Step**
91126 Rednitzhembach	**SV 1928 Rednitzhembach e.V.** Klaus Bachinger, 09122/633181, sv-rednitzhembach@gmx.de **Gesunder Rücken - starke Mitte** **Wirbelsäulengymnastik nach Pilates**
91126 Schwabach	**Kanu-Club Schwabach e.V.** Karin Grau, 09122/5503, willkommen@karingrau.de **Nordic Walking**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

91126 Schwabach	**SC 04 Schwabach e.V.** Andrea Spachmüller, 09122/631990, geschaeftsstelle@sc04-schwabach.de **Powerrücken, Powerbauch und starkes Becken** **Rücken aktiv** **Walking - Nordic Walking** **Winterfit für sie und ihn** **Wirbelsäulengymnastik**
91126 Schwabach	**SV Eintracht Penzendorf e.V.** Hans Huber, 09122/71653, svpenzendorf@web.de **Nordic Walking** **Wirbelsäule Prävention** **Wirbelsäulengymnastik**
91126 Schwabach	**TSV Wolkersdorf e.V.** Schwerdt Scott, 0911/630427, vorstand@tsv-wolkersdorf.de **„Fokus Rücken“ - Präventives Wirbelsäulentraining für sie und ihn**
91126 Schwabach	**TV 1848 Schwabach e.V.** Michael Arnold, 09122/2583, info@tv1848schwabach.de **„Mann Tu was!“** **Aqua-Fit** **Lady-Style - Zirkeltraining für Frauen** **Psychomotorische Entwicklungsförderung im Vorschul-/Grundschulalter** **Wirbelsaulengymnastik**
91154 Roth	**TSG 08 Roth e.V.** Astrid Elsel, 09122/8855323 **Gesund und Fit im Wasser** Ingrid Schneider, 09171/62277, fit.mit.ingrid@web.de **Body Workout** **Fitnessgymnastik** **Rücken Workout**
91161 Hilpoltstein	**TV 1879 Hilpoltstein e.V.** Elke Stöhr, 09174/3239, elke.stoehr@gmx.de **Älter werden fit bleiben** **Fit & Gesund Gymnastik** **Fit bis ins hohe Alter** **Fitness Workout am Step** **Indian Balance** **Starke Knochen aufrechte Haltung** **Wirbelsäulengymnastik** **Wirbelsäulengymnastik S-Klasse** **Workout am Vormittag**

Stand: März 2014

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

91161 Hilpoltstein	**DJK 70 Weinsfeld e.V.** Angelika Hein, 09179/6854 **Präventives Rücken- und Bewegungstraining für Frauen** **Präventives Rücken- und Bewegungstraining für Männer**
91166 Georgensgmünd	**TSV Georgensgmünd e.V.** Katrin Stefan-Gsaenger, 09172/667704, birgit.oberdorfer-brueckner@web.de **Bewegung - ein Segen für Körper und Geist** **Fit von Kopf bis Fuß - schwungvoll und mobil ins Alter-Sturzprävention** **Fitnessgymnastik - Herz- Kreislauftraining für sie und ihn** **Herz- Kreislauftraining mit dem Step** **Nordic Walking** **Nordic-Walking Neueinsteiger-Kurs** **Pilates** **Pilates - Körper und Seele im Einklang** **Rücken aktiv - Bewegen statt schonen** **So ein Kreuz mit dem Kreuz** **Starker Rücken - gutes Gefühl für einen Körper in Balance**
91171 Greding	**DJK Grafenberg e.V.** Michael Herrler, 08463/1392, michael.herrler@t-online.de **Beweg Dich Gesund** **Gesund und Fit** **Pilates** **Stabile Wirbelsäule**
91174 Spalt	**TSV Wernfels 1913 e.V.** Willibad Meister, 09873/476, willibald.meister@cegelec.com **Nordic-Walking** **Wirbelsäulengymnastik**
91177 Thalmässing	**TV 06 Thalmässing e.V.** Helga Muhr-Zenk, 09173/224432, info@freiraeume-thalmaessing.de **Nordic Walking** Torsten Hahn, 09173/9641, vorstand@tv-thalmaessing.de **Gesunde Körperfitness**
91207 Lauf	**KV Funakoshi Lauf e.V.** Jürgen Mayer, 09123/75676, info@funakoshi.de **Wirbelsäulengymnastik Budomotion - für ein gesundes Haltungs- und Bewegungssystem**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

91207 Lauf	**TV 1877 Lauf e.V.** Petra Schuntermann, 0170/1832164, petra.schuntermann@t-online.de **Damen 50 plus - Allgemeine Prävention** **Fit Kids** **Frauen fit für Ältere**
91217 Hersbruck	**SV 1928 Altensittenbach e.V.** Angelika Ehrke, 09151/9083978, info@svaltensittenbach.de **Aktiv älter werden - Bewegungstraining 55+** **Fit durch den Winter - HKL und Fitnesstraining** **Nordic Walking** **Rücken-Fit** **Wirbelsäulengymnastik mit Pilates** Thomas Raum, 09151/3432, th.raum@arcor.de **Ladie‘s Workout** **Nordic Walking** **Pilates**
91239 Henfenfeld	**Sportverein Henfenfeld e.V.** Heinrich Reinhold **Alles Gute für den Rücken** **Fit und Fetzig - alles rund um den Bewegungsapparat** **Nordic Walking** **Pilates**
91241 Kirchensittenbach	**SpVgg Sittenbachtal 1952 e.V.** Karin Müller, 09151/94662, k.mueller.kisiba@gmx.de **Ausdauer- und Konditionsgymnastik - Stepaerobic als Gesundheitssport** **Fitnessgymnastik zur Haltungsschulung** **Nordic-Walking** **Pilates**
91253 Pegnitz	**EV Pegnitz e.V. Ice Dogs** Sigrid Murr, 09241/7713, vorstand@evp.de **Rücken Fit**
91257 Pegnitz	**Gesundheitszentrum Oase Pegnitz e.V.** Josef Retsch, 0170/4844443 **Präventives Bewegungstraining zur Förderung des Muskel- und Skelettsystems** **Präventives Herz-Kreislauftraining**
91275 Auerbach	**SV 08 Auerbach e.V.** Uwe Ditz, 09643/622180, uwe.ditz@gmx.net **Kids in Action - Sportmotorische Frühförderung** **Lauf 10! - Anfängerlauftreff**

Stand: März 2014

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

91275 Auerbach-Michelfeld	**ASV Michelfeld 1946 e.V.** Dieter Hofmann, 09643/91404, dieter.hofmann@hd-bau.de **Rücken-Fitness**
91282 Betzenstein	**FC Betzenstein e.V.** Hans-Martin Arz, 0172/8196289, planungsbuero-arz@t-online.de **Rückengymnastik** Manuela Meyer, 09244/985919, planungsbuero-arz@t-online.de **Aktiv + Vital im Alter**
91301 Forchheim	**AC Bavaria Forchheim e.V.** Simone Wenzlaw, 09119/734068, simone.wenzlaw@t-online.de **Body Power - Ein präventives Powerprogramm für jeden Rücken** **HOT IRON- Ein präventives Powerprogramm mit der Langhantel** Udo Wenzlaw, 09119/734068, udowenzlaw@online.de **Nordic Walking** **Rücken Power - Präventiver Muskelaufbau für Erwachsene**
91301 Forchheim	**HC Forchheim e.V.** Claudia Rauscher, 09190/8648, claudiah.rauscher@web.de **Pilates** Stefan Schick, 09191/703270, schick@modehaus-schick.de **Bewegungsfreude für Kinder - 3 und 4 Jahre** **Bewegungsfreude für Kinder - 5 und 6 Jahre**
91301 Forchheim	**SpVgg Reuth e.V.** Harald Bremerein, 09191/96766, h.bremerein@datennet.de **Wirbelsäulengymnastik**
91301 Forchheim	**SSV Forchheim e.V.** Monika Kreppelt, 09191/96430, monika.kreppelt@ssv-forchheim.de **Aquagymnastik** **Wassergymnastik - „50 plus“**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

91301 Forchheim	**SV Buckenhofen e.V.** Edmund Knauer, 09191/32560, knaueralle@t-online.de **Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining durch Nordic Walking** **Körperzentrum Beckenboden - Kräftigungstraining für Beckenboden mit Entspannungstechniken für Frauen** Martina Roth, 09191/979667, knaueralle@t-online.de **Ausgleichsgymnastik „Fit for All“** **Fit im Alter** **Nordic Walking** **Präventive Gymnastik mit Pilates-Elementen** **Rückenfitness** **Stretching Intensiv**
91301 Forchheim-Kersbach	**DJK-TSV Kersbach e.V.** Hans Zametzer, 09191/64539, info@djk-kersbach.de **Gesunder Rücken durch gezieltes Training**
91334 Hemhofen	**TSV Hemhofen e.V.** Elisabeth Neidhardt, 09195/7828, likaneidgardt@aol.com **Bleib fit mit Nordic-Walking** **Mach dich fit mit Nordic-Walking** **Walking und mehr - Schritt für Schritt zu mehr Fitness**
91336 Oesdorf/ Heroldsbach	**Kampfsport Center Isartal e.V.** Sigmund Lang, 08702/3319, vorstand@ksci.info **Abschalten und Entspannen vom Alltag** **Ashtanga Yoga - Streben nach Gesundheit und Wohlbefinden** **Fit im Alter - Senioren** **Nicht mit mir - Stärkung der physischen und psychischen Gesundheit (Selbstbehauptung & -verteidigung)** **Rückentraining** **Stark im Leben stehen - Stärkung der physischen und psychischen Gesundheit (Selbstbehauptung und -verteidigung)**
91338 Igensdorf	**FC Stöckach 1967 e.V.** Uwe Zollikofer, 09126/2894434, uwe.zollikofer@dr-hahn.de **Fit in jedem Alter** **Stuhlgymnastik „Locker vom Hocker“** **Wirbelsäulengymnastik**

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

91350 Gremsdorf	**SC Gremsdorf e.V.** Ulli Schmidt, 09191/4206, ra.knoll@gmx.de **Mach mit - werde fit - Gesundheitssportliche Aktivitäten für Kinder**
91353 Hausen	**DJK Wimmelbach e.V.** Ruth Moritz, 09190/8740, ruth.moritz@t-online.de **Bodytalk - Präventive Gymnastik für Mädchen im Alter ab 12 Jahre** **Körperzentrum Beckenboden - Kräftigungstraining für Beckenboden mit Entspannungstechniken für Frauen** **Nordic Walking** **Präventive Gymnastik für Erwachsene** **Präventive Gymnastik mit Pilates Elementen** **Präventive Gymnastik mit Yoga-Elementen für Erwachsene** **Präventives ganzheitliches Körpertraining mit dem Flexi Bar**
91358 Kunreuth	**TSV Kunreuth e.V.** Vollrath Dietmar, 09199/698098, andrea-vollrath@t-online.de **Nordic-Walking** **Pilates** **Rückengesund durch den Alltag**
91443 Scheinfeld	**TSV 1860 Scheinfeld e.V.** Hildegard Schlez, 09162/1608, hschlez@web.de **Wirbelsäulengymnastik - Gesund und Fit** **Wirbelsäulengymnastik - Rückenfitness**
91448 Emskirchen	**TSV 1893 Emskirchen e.V.** Edeltraud Balkow, 09104/86216, Edeltraud.B@t-online.de **Präventives Krafttraining**
91456 Diespeck	**DTV Diespeck e.V.** Elke Himmer, 09161/876940, elke.himmer@web.de **Nordic Walking** **Rücken Fit**
91522 Ansbach	**BSG-BKH Kraftsport und Fitness Ansbach e.V.** Bernd Bretschneider, 0981/46532380, doris.steinbauer@bezirkskliniken-mfr.de **Gesundheitsorientiertes Bewegungstraining** **Kräftigung mit dem Theraband und Pezziball** **Wirbelsäulengymnastik**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

91522 Ansbach	**Gesundheits- und Rehasportverein Bayern e.V.** Hubertus Hymon, 0171/1409215, hubbi@fitan.de **Fitness für Gesundheit „Herz-Kreislauf-Programm“** **Fitness für Gesundheit „Wirbelsäulengymnastik“** **Fitness für Gesundheit Nordic-Walking**
91522 Ansbach	**Out FIT Zentrum Ansbach e.V.** Ulrike Spiess, 0981/13848, ulrike.spiess@gmx.net **Nordic Walking Gesundheitskurse** **Pilates**
91522 Ansbach	**TSV 1860 Ansbach e.V** Elke Sand, 0981/13412, tsv@tsv1860ansbach.de **Körper aktiv** **Herz-Kreislauf Prävention** Gerd Wörner, 0981/13412, gerd.woerner@tsv1860ansbach.de **Nordic-Walking** **Wirbelsäulengymnastik**
91522 Ansbach	**ESV Ansbach-Eyb e.V.** Harald Gründel, 0981/3028, esv.ansbach-eyb@t-online.de **Wirbelsäulengymnastik** **Wirbelsäulengymnastik und allg. Krafttraining**
91550 Dinkelsbühl	**TSV Dinkelsbühl e.V.** Tanja Hofecker, 09851/553223, tsvdinkelsbuehl@t-online.de **Gesundheitsförderung Aqua-Jogging** **Gesundheitsförderung im Kinderturnen** **Gesundheitsförderung Wassergymnastik** **Gymnastik für Ältere** **Vitales Training** **Wirbelsäulengymnastik**
91554 Roth	**TSG 08 Roth e.V.** Annette Pfändner, 09171/7379, annette.pfaendner@gmx.de **Muskelaufbautraining an Geräten**

Stand: März 2014

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

91560 Heilsbronn	**TV 1896 Heilsbronn e.V.** Martina Pillot, 09872/805949, post@turnverein-heilsbronn.de **50 Plus Gesund und Fit** **Fit & Vital 60plus FitnessBiking** **Funktionsgymnastik Damen: Bodyworkout - bunter Gerätemix** **Indian Balance** **Pilates** **Seniorengymnastik** **Starker Rücken** **Wirbel für Wirbel** **Yoga**
91564 Erlangen	**TV 1848 Erlangen e.V.** Petra Scholz, 09131/9338058, tv48.kurse@t-online.de **Fitness-Gymnastik**
91564 Neuendettelsau	**TSC Neuendettelsau e.V.** Birgit Bischoff, 09874/1657, bischoff.birgit@web.de **Aquafitness** **Fit & Gesund**
91567 Herrieden-Rauenzell	**SV Rauenzell e.V.** Helga Bittmann, 09825/5724 **Wirbelsäulengymnastik**
91572 Bechhofen-Großenried	**DJK Großenried e.V.** Andrea Irrgang, 09822/6917, andrea.irrgang@googlemail.com **Gesunde Fitnessgymnastik**
91572 Beckhofen	**RV Adler Bechhofen e.V.** Manfred Büttner, 09822/5590 **Haltung und Bewegung**
91575 Windsbach	**TSV Windsbach 1892 e.V.** Manfred Weinlich, 09871/9998, dr.weinlich@web.de **Klassisches Pilates Mattentraining**
91580 Petersaurach	**Sportfreunde Großhaslach e.V.** Beate Bruckner, 09872/2815 **Stark und dynamisch aus der Körpermitte**
91586 Lichtenau	**TSV 1860 Ansbach e.V.** Gerd Wörner, 09821/12412, gerd.woerner@tsv1860ansbach.de **Wirbelsäulengymnastik / Prävention**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

91598 Colmberg	**TSV 1928 Colmberg e.V.** Friedrich Schülein, 09803/205, friedrich_schuelein@t-online.de **Sport für Ältere** **Wirbelsäulengymnastik präventiv**
91604 Flachslanden	**TSV Flachslanden e.V.** Brigitte Bogendörfer, 09829/1374 **Gesundheitsgymnastik „Fit und Gesund“**
91604 Flachstanden	**SC Rügland e.V.** Dieter Bauer, 09828/911396 **Frauenfitness**
91611 Lehrberg	**TSV 08 Lehrberg e.V.** Rudi Soult, 09820/1224 **Wirbelsäulengymnastik**
91613 Marktbergel	**TSV Marktbergel e.V.** Joachim Esslinger, 0174/4447421, joachim.esslinger@gmx.de **Ausdauersport für Kinder und Jugendliche** **Entspannung und Körperwahrnehmung** **Haltung und Bewegung** **M.O.B.I.L.I.S. light** **Optiwell** **Pilates** **Rücken Fit** **Walking / Nordic Walking / Joggen**
91614 Mönchsroth	**TSV 1931 Mönchsroth e.V.** Alfred Schwarzer, 09853/1317, vorstand@tsv-moenchsroth.de **Rückenschule** **Wirbelsäulengymnastik**
91625 Schnelldorf	**TSV Schnelldorf e.V.** Günter Leyh, 07950/2259, guenter.leyh@freenet.de **Nordic Walking für Ältere** **Nordic Walking für Jedermann** **Wirbelsäulengymnastik**
91629 Weihenzell	**SC Wernsbach e.V.** Anneliese Seyler, 09802/8702, as.sonnenschein@t-online.de **Rücken- und Muskeltraining**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

91639 Wolframs-Eschenbach	**SpVgg / DJK Wolframs-Eschenbach e.V.** Konrad Seitz, 0151/50932278, seitzkonrad@web.de **Fit over 40** **Fit over 50 plus-minus** **Gesunder Rücken durch Pilates und Entspannung** **Muskelaufbau für gesundheitsbewusste Frauen** **Rückentraining fürs Kreuz (Das Kreuz mit dem Kreuz)**
91710 Gunzenhausen	**BRSV Gunzenhausen e.V.** Gerd Rudolph, 09831/1613, gerd.rudolph@gmx.net **Präventionskurs Bewegung - Fitnessgymnastik mit Kleingeräten** **Präventionskurs Bewegung - Pilates** **Präventionskurs Entspannung - Yoga** **Präventionskurs Herz / Kreislauf + Bewegung - Nordic Walking**
91710 Gunzenhausen	**TV 1860 Gunzenhausen e.V.** Karin Maximowitz, 09831/8210, info@tv1860-gunzenhausen.de **Bewegte Entspannung für Kinder** **Cardio- und Muskeltraining** **Cycle Well** **Funktionelle Wirbelsäulengymnastik** **Nordic Walking** **Nordic Walking für Erwachsene** **Pilates** **Rücken aktiv - Bewegen statt schonen** **Standfest und fit durchs Leben**
91725 Ehingen	**VfL Ehingen e.V.** Weißmann Sven, 09835/977779 **Wirbelsäulengymnastik** **Fit im Wasser - Wassergymnastik**
91743 Unter-schwanningen	**TSV Unterschwaningen 1961 e.V.** Martina Kirchdörfer, 09836/1645, wolf-pascal@t-online.de **Pilates** Cornelia Wiest, 09836/1356, cornelia-wiest@t-online.de **Fit im Wasser - Wassergymnastik** **Wirbelsäulengymnastik**
91757 Dietfurt	**TSV Dietfurt e.V.** Ilona Dänzer, 09141/70967, georg.daenzer@t-online.de **Rücken Aktiv**
91790 Nennslingen	**Pferdefreunde Jurahöhe e.V.** Andrea Lang, 0160/5516963, buero@pferdefreunde-jurahöhe.de **Bewegung und Haltung auch auf dem Pferd**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

91809 Wellheim	**SpVgg Wellheim Konstein e.V.** Brigitta Rehm, 08422/538, erich.brigitta.rehm@t-online.de **Präventive Bewegungsförderung für Kinder und Jugendliche**
92224 Amberg	**DJK 2002 Amberg e.V.** Evelin Hensel, 09621/470173, evelin.hensel@blsv-oberpfalz.de **Aqua-Fitness** **Rückenstraße - Wirbelsäulengymnastik**
92224 Amberg	**SGS Amberg e.V.** Silke Hagen, 09621/802201, sgs.amberg.avd@siemens.com **Haltung u. Bewegung / Rückenfit**
92224 Amberg	**TV 1861 Amberg e.V.** Bernhard Popp, 09621/81467, bernhard.popp@tv-amberg.de **Wirbelsäulengymnastik**
92224 Amberg	**DJK Faustball Ursensollen e.V.** Günter Kugler, 09628/1019, djk-fv-ursensollen@freenet.de **Fitness bei starkem Übergewicht**
92224 Amberg	**DJK SB Amberg 1924 e.V.** Ruth Maier, 09621/86406, ruth-maier58@gmx.de **Wirbelsäulengymnastik** Günter Haberland, 09621 86406 **Präventiver Sport für's Herz**
92224 Amberg	**SV Illschwang e.V.** Birgit Herbst, 09666/660, herbst-b@gmx.de **Aqua-Gymnastik / Aqua-Jogging**
92237 Sulzbach-Rosenberg	**FC Großalbershof e.V.** Herbert Engelhardt, 09661/104855, herbert.engelhardt@baywa.de **Gesunder Rücken**
92237 Sulzbach-Rosenberg	**SV Michaelpoppenricht e.V.** Gabi Minder, 09661/9069160, beautyminder@web.de **Mehr Fitness und Gesundheit durch gezielte Bewegung**
92237 Sulzbach-Rosenberg	**SV S-G Kauerhof Sulzbach e.V.** Ruth Meidenbauer, 09661/80461, ruth.meidenbauer@online.de **Wirbelsäulengymnastik**

Stand: März 2014

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

92237 Sulzbach-Rosenberg	**TUS Rosenberg 1911 e.V.** Doris Kellner, 09661/2271, doris_kellner@web.de **PERFECT - BODY** **POWER RÜCKEN** Marion Pickel, 09661/52720, jogipickel@online.de **M.O.B.I.L.I.S. light** **Optiwell** **Purzelvolk - Gesundheitsförderung für Kinder** **Sport und Spiel - Gesundheitsförderung für Kinder 7-12 Jahre** **Walking - mit und ohne Stöcke** **Wirbelsäulengymnastik**
92242 Hirschau	**TSV 1870 Hirschau e.V.** Gerhard Fleischmann, 09622/5143, gerhard.fleischmann@amberg-sulzbach.de **Pilates** **Rückentraining sanft und effektiv**
92245 Kümmersbruck	**Schwimmschule AquaVitalis e.V.** Christine Fleischmann, 09621/73297, aquavitalis@gmx.de **AquaFitness- AquaGymnastik**
92245 Kümmersbruck	**Verein für Rehabilitationssport Amberg-Kümmers-bruck e.V.** Luitgard Merkl, 09621/784663, lui@medifit.de **Wirbelsäulengymnastik**
92253 Kemnath a.B.	**SV Kemnath am Buchberg e.V.** Marco Schuh, 0163/6532779, marco.schuh@sv-kemnath.de **Standfest und fit durchs Leben** Theo Zollitsch, 09604/931330 **Haltung und Bewegung mit Pilates** **Präventionssport Haltung und Bewegung / Rücken-gymnastik im Verein**
92253 Schnaittenbach	**TuS Schnaittenbach 1927 e.V.** Gerald Dagner, 09622/5301, Gerald.Dagner@gmx.de **M.O.B.I.L.I.S. Light**
92256 Hahnbach	**SV Hahnbach e.V.** Birgit Simon, 09664/8937, simon.birgit@t-online.de **Gutes für den Rücken**
92263 Ebermannsdorf	**SPVG. Ebermannsdorf e.V.** Sylvia Götz, 09624-902661, sylvia.behringer@web.de **Kraft und Beweglichkeit durch Pilates** **Wirbelsäulentraining**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

92266 Ensdorf	**DJK Ensdorf e.V.** Lothar Trager, 09624/2319 **Aktiv und Fit 59 plus (funktionelles Bewegungs-training für Senioren)** **Mach mit! - funktionelles Kräftigungstraining**
92269 Fensterbach	**Kneipp-Verein Fensterbachtal e.V.** Dr. Marlene Groitl, 09438/943 571, groitl-plank@t-online.de **Anatomisches Funktionstraining** **Fit bis ins hohe Alter** **Ganzheitlich Fit** **Körperzentrum Beckenboden** **M.O.B.I.L.I.S. light** **Rücken Fit** **Rund um Fit** **Seniorengymnastik** **Standfest und fit durchs Leben**
92272 Freudenberg	**SV Freudenberg e.V.** Emma Zeitler, 09627/1413, emma-luck@t-online.de **Fit bis ins hohe Alter** **Gesund und Fit** **Rücken-Aktiv Bewegen statt Schonen** **Rücken-Fit** **Walking / Nordic-Walking**
92278 Illschwang	**Reiterinititaive Altensee e.V.** Susanne Ilg, 09666/1349 **Bewegung und Haltung auch auf dem Pferd**
92278 Illschwang	**SV Illschwang e.V.** Birgit Herbst, 09666/660, herbst-b@gmx.de **Nordic-Walking** **Wirbelsäulengymnastik - Rund um den Rücken**
92286 Rieden	**1. FC Rieden e.V.** Richard Weigert, rweigert@t-online.de **Pilates**
92289 Ursensollen	**DJK Faustball Ursensollen e.V.** Günter Kugler, 09628/1019, djk-fv-ursensollen@kabelmail.de **Pilates**

Stand: März 2014

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

92318 Neumarkt	**ASV Neumarkt / Opf e.V.** Rüdiger Cedl, 09181/33463, ruedigercedl@t-online.de **Funktionelles Rückentraining mit und ohne Geräte** **Gesundheitstraining mit bewegungsarmen Kindern** **Koordination und Krafterhalt für Teilnehmer über 55 Jahre** **Präventives abwechslungsreiches Bewegungs-training - „Fit for Fun“**
92318 Neumarkt	**BSC Woffenbach e.V.** Sabine Ehrler, 09181/21670, sabine.ehrler@kabelmail.de **Bewegungstraining für Venen- und Herz-Kreislauf-system** **Walking und Venentraining**
92318 Neumarkt	**Centrum Neumarkt e.V.** Heidi Radeck, 09181/8555, Info@centrum-neumarkt.de **Wellfit - Präventive Gymnastik mit Schwerpunkt gesunder Rücken**
92318 Neumarkt	**SV Höhenberg 1962 e.V.** Thomas Göstl, 09181/220940, thomas.goestl@t-online.de **Nordic Walking**
92318 Neumarkt	**TSV Wolfstein e.V.** Roswitha Hohenwaldt, 09181/32438, rhohenwaldt@t-online.de **Allgemeiner Präventionssport**
92318 Neumarkt	**SV Höhenberg e.V.** Michael Hollweck, 09181/43136 **Wirbelsäulengymnastik**
92331 Lupburg	**SV Lupburg 1959 e.V.** Marion Endler, 09492/906675, marion_jogchen@t-online.de **A gsunds Kreiz** Beate Fruth, 09492/6868, beathe-fruth@t-online.de **Rückenfitness mit Spaß** **Stabiler Rücken** Erhard Steinberger, 09492/600928, erhard.steinberger@web.de **A gsunds Kreiz** **BEBO-Fit**
92334 Berching	**ASC Weidenwang e.V.** Hubert Adler, 09185/1819 **Nordic Walking**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

92334 Berching	**TSV Berching e.V.** Erwin Meyer, 08462/1652 **Fit und aufrecht durch das Jahr** **Herzkreislauftraining - Nordic Walking**
92334 Plankstetten	**FC Plankstetten e.V.** Anneliese Wolf, 08461/7871, wolfmane@gmx.de **Body in Balance - mit gekräftigtem Beckenboden wieder Spaß an mehr Bewegung** **Men-fit - gesundheitsorientiertes Fitnesstraining für den Mann ab 40** **Mobil und Stabil** **Nordic Walking Naturerlebnis inklusive**
92334 Pollanten	**SC Pollanten e.V.** Monika Böhm, 08462/952551 **Wirbelsäulengymnastik**
92339 Aschbuch	**SV Aschbuch e.V.** Stefan Schöls, 01578/2459293, semi.schoels@gmx.de **Wirbelsäulengymnastik**
92353 Postbauer-Heng	**SV Heng 1963 e.V.** Josef Bauer, 09188/2400, jos.bauer@gmx.de **Prävention und Wirbelsäulengymnastik** **Rückenfit und mehr**
92353 Postbauer-Heng	**SV Postbauer e.V.** Elfriede Reimann, 09188/296369, volker.reimann@t-online.de **Hatha Yoga - Atmung und Entspannung** **Wirbelsäulen - Gymnastik für Männer ud Frauen** **Wirbelsäulengymnastik**
92361 Berngau	**FSV Berngau e.V.** Heinrich Summersamer, 09181/6922611 **Rücken Fit - Präventive Wirbelsäulengymnastik**
92363 Breitenbrunn	**SV Breitenbrunn e.V.** Georg Kommescher, 09495/494, info@sv-breitenbrunn.de **Der Kurs zur Stärkung der Rumpfstabilität und die Schulung der motorischen Fähigkeiten und Fertig-keiten**
92367 Pilsach-Litzlohe	**DJK SV Litzlohe e.V.** Andreas Hollweck, 09189/412956, andreas.hollweck@winkhaus.de **Starker Rücken - gesunder Rücken**
92369 Sengenthal	**ASC Sengenthal e.V.** Sabine Beer, 09181/20244, sabine-beer@gmx.de **Wirbelsäulengymnastik**

Stand: März 2014

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

92421 Schwandorf	**ASV Fronberg e.V.** Ingrid Fischer, 09431/41359, karl_fisch@freenet.de **Cardio-Fit** **Drums Alive** **Fit bis ins hohe Alter** **Gesund und Fit** **Rücken Aktiv** **Rücken-Fit** **Rückentraining - sanft und effektiv** **Standfest und fit durch Leben** **Wirbelsäulengymnastik**
92421 Schwandorf	**Kneipp-Verein Fensterbachtal e.V.** Dr. Marlene Groitl, 09438/943571, groitl-plank@t-online.de **Aquafitness** **Nordic Walking** **Rücken-Fit**
92431 Neunburg	**SV Seebarn e.V.** Gruber Hans, 09672/810, info@sv-seebarn.de **Latinoworkout** **Rückengymnastik** Ilona Rösch, 09671/1609, roesch.ilona@t-online.de **Fit und gesund durchs Jahr**
92436 Bruck	**SpVgg Bruck e.V.** Karl Berger, 09434/3210 **Wirbelsäulengymnastik**
92436 Nittenau	**Spvgg Bruck/Opf. e.V.** Karl Berger, 09434/3210, woodstock@t-online.de **Fit mit Wassergymnastik** **Rücken in Bewegung** **Standfest und fit durchs Leben**
92439 Bodenwöhr	**TV Glück Auf Bodenwöhr e.V.** Inge Zimmer, 09434/578, inge.zimmer@t-online.de **Funktionelle Männergymnastik** **Gesunder Rücken** **Wirbelsäulengymnastik**
92449 Steinberg am See	**DJK Steinberg e.V.** Erika Rathgeb, 09431/6538, erika.rathgeb@blsv-oberpfalz.de **Body Balance** **Entspannung für Kinder - Mucksmäuschenstill** **Präventives Klettern** **Psychomotorik - Bewegter Lernen**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

92507 Diendorf	**SV Diendorf e.V.** Josef Anzer, 09433/6599, josef.anzer@flachglas.de **„50 plus“ Gesundheitssport für die reifere Generation über 50** **„Fit und gesund“ Muskeltraining mit Konditionsgymnastik** **Rückentraining - sanft und effektiv**
92507 Nabburg	**TV 1880 Nabburg e.V.** Simon Weidner, 09433/1571, irmgard_weidner@yahoo.de **„50 plus“ Gesundheitssport für die reifere Generation über 50** **„Body & Mind“ Tiefenmuskulaturtraining und Funktionsgymnastik** **Rückentraining - sanft und effektiv**
92521 Schwarzenfeld	**1. FC Schwarzenfeld e.V.** Gabriele Beck, 09435/901111 **Gesundheitssport für Ältere** **Nordic-Walking Kurs + Gehschule für Ältere** **Nordic-Walking Kurs + Gehschule für Anfänger** **Osteoporosegymnastik** **Rücken-Fit** **Wirbelsäulengymnastik mit dem Flexibar** Silvia Beck, 09435/901111 **Gesundheitssport für sie und ihn** **Rücken-Aktiv - Bewegen statt schonen** Doris Zels, 09435/3069369, d.zels@fcschwarzenfeld-turnen.de **Funktionelle Gymnastik 50+** **Yoga** **Yoga zur Entspannung**
92536 Pfeimd	**SpVgg Pfreimd e.V.** Brigitte Hirmer, 09606/8985, gitte.hirmer@web.de **Pilates** **Rücken Aktiv - Bewegen statt schonen** **Rückentraining sanft und effektiv**
92546 Schmidgaden	**Gymnastikclub Schmidgaden e.V.** Lydia Magdalena Schimmer, 09435/2027, gc.schmidgaden@gmx.de **Wirbelsäulengymnastik**

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

92551 Stulln	**TSV Stulln e.V.** Annemarie Frank, 09435/8251, annemarie.frank@lwa-sdna.bayern.de **Gesundheitsorientierte Fitness für Männer und Frauen** **Rücken Aktiv - Bewegen statt schonen**
92557 Weiding	**SC Weiding e.V.** Elvira Herrmann, 09674/8679 **Nordic Walking** **Rückenfit-Wirbelsäulengymnastik**
92637 Weiden	**Turnerbund Weiden e.V.** Stefan Bolleininger, 09605/669124, stefanbolle@hotmail.com **CHIUDO Entspannung und Stressbewältigung** **Spielerische Bewegung und Körpererfahrung**
92648 Vohenstrauß	**TV Vohenstrauß 1864 e.V.** Manuela Völkl, 09651/91222, tv-vohenstrauss@t-online.de **Body and Mind** **Fit ist die Frau**
92655 Grafenwöhr	**SV Concordia Hütten e.V.** Heidi Sporer, 09641/1041, sporerroland@t-online.de **Body and Mind** **Gesund und Entspannt** **Herz-Kreislauftraining** **Rücken-Fit** **Wirbelsäulengymnastik**
92655 Grafenwöhr	**SV TuS/DJK Grafenwöhr 1999 e.V.** Marlene Stopfer-Höhn, 09641/6321, mstopfer@aol.com **„Move and more - Pilates“** **„Zeit für Ausdauer“** **Fit + Form nach der Babypause** **Fit in den Alltag** **Nordic-Walkng** **Qigong** **Rücken-Fit** **Standfest und fit durchs Leben**
92660 Neustadt	**DJK St. Martin e.V.** Silvia Scmhidkonz, 09602/2210, kreuzer.renate@t-online.de **Fit mit Aerobic**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

92660 Neustadt	**Turnerbund Weiden e.V.** Inge Pecher, 0602/2598, pecher-inge-luis@t-online.de **Pilatestraining** **Präventive Gymnastik mit Yoga-Elementen für Erwachsene** **Rückenfit - Wirbelsäulentraining**
92690 Pressath	**DJK Pressath e.V.** Martina Kastl, 09644/8877, m_kastl@t-online.de **Rückentraining - sanft und effektiv**
92690 Pressath	**TSV Pressath e.V.** Wolfgang Graser, 09644/1546, wolfgang.graser@freenet.de **Fit durch Nordic Walking**
92703 Krummennaab	**TSV Krummennaab e.V.** Helmut Renz, 09682/1227, info@tsv-krummennaab.de **Standfest und stabil**
92705 Leuchtenberg	**DJK Leuchtenberg e.V.** Gerlinde Janker, 09659/1301, geja.2501@t-online.de **Cardio-Fit** **Drums Alive** **Rücken-Fit** **Standfest und fit durchs Leben**
92708 Mantel	**Turnerbund Weiden e.V.** Stefan Bolleininger, 09605/669124, stefanbolle@hotmail.com **CHIUDO - Haltung und Bewegung** **CHIUDO - Herz-Kreislauftraining** **Muskel- und Bewegungsapparat**
92718 Schirmitz	**DJK Weiden 1921 e.V.** Cornelia Simbeck, 0961/42527, djkweiden@gmx.de **Fit mit Yoga**
92718 Schirmitz	**SpVgg Schirmitz 1921 e.V. Gesundheitssport** Thomas Horn, 0961/46728, ingo@spvggschirmitz.de **Nordic Walking**
92729 Weiherhammer	**TuS Schnaittenbach 1927 e.V.** Gerald Dagner, 09622/5301, gerald.dagner@gmx.de **Aqua-Fitness - für sportlich aktive** **Aqua-Fitness für Senioren** **Aqua-Reaktiv Fitness**
93049 Regensburg	**Regensburger-Ruder-Klub e.V.** Hans Thumann, 0941/51454, vorstand@regensburger-ruderklub.de **Nordic Walking - mit Schwung und Rhythmus durch die Natur**

Stand: März 2014

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

93051 Regensburg	**ESV 1927 Regensburg e.V.** Barbara Stollreiter, 0941/701946, vorstand@esv1927-regensburg.de **Ganzheitlich fit nach Altersstufen - 50+ Gymnastik - Fit ins Alter** **Nordic Walking** **Wirbelsäulengymnastik**
93051 Regensburg	**SG Post / Süd Regensburg e.V.** Kartin Gritsch, 0941/99667, info@postsued-regensburg.de **Mit 60 Plus, ist lange nicht Schluss**
93055 Regensburg	**Hartinger - Ski Club e.V.** Walter Kraus, 0941/709336, krauswalter@t-online.de **Rückengymnastik**
93055 Regensburg	**SV Burgweinting e.V.** Hildegard Eberwein, 0941/70559988, geschaeftsstelle@sv-burgweinting.de **Rückenschule** Erich Nürnberger, 0941/70553890, geschaeftsstelle@sv-burgweinting.de **Gesundheitsorientierte Fitness** Hans Zink, 0941/7851623, geschaeftsstelle@sv-burgweinting.de **Nordic-Walking**
93056 Regensburg	**Regensburger Turnerschaft e.V.** Helga Angerer, 0175/5207215, rt-into@t-online.de **Pilates**
93057 Regensburg	**DJK Regensburg Nord e.V.** Peter Höfele, 0941/47145, bphoefele@yahoo.de **Mobilisierung des Herz-Kreislaufsystems** **Mobilisierung des Muskel-Skelett-Systems**
93059 Regensburg	**Regensburger-Ruder-Klub e.V.** Hans Thumann, 0941/51454, vorstand@regensburger-ruderklub.de **Fitness für Herz und Rücken - mit Schwung durch den Winter** **Rückentraining - mit starkem Rücken durch den Alltag**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

93080 Großberg	**Skiclub Großberg e.V.** Franz Kreil, 09405/4541, waltraud_ammon@web.de **Entspannung (autogenes Training)** **Funktionsgymnastik** **Ganzkörpergymnastik** **Nordic Walking** **Rücken-Fit** **Standfest und fit** **Standfest und fit durchs Leben - Sturzprpohylaxe**
93083 Obertraubling	**SV Obertraubling e.V.** Angelika Pammer, 09401/50479, powerwalk@email.de **Optiwell** **Rücken-Aktiv** Gertrud Schmitzer, 09401/3662 **Funktionsgymnsatik für die Frau** **Osteoporose-Gymnastik** **Präventive Gymnastik für Ältere**
93086 Wörth a.d. Donau	**TSV 1873 Wörth / Donau e.V.** Gabriele Hollschwandner, 09482/940322, gabriele.hollschandner@realrgb.de **Aerobic und Step** **Damengymnastik (Fit von Kopf bis Fuß)** **Fit auf die Piste (Skigymnastik)** **Fitness mal anders** **Körper und Geist** **Kraft aus der Mitte - Beckenbodengymnastik** **Nordic Walking** **Pilates** **Rückengymnastik** **Schwing dich fit (FLEXI BAR)**
93087 Alteglofsheim	**TSV Alteglofsheim e.V.** Georgine Schambeck, 09453/997110, post@tsv-alteglofsheim.de **Fit bis ins hohe Alter**
93102 Pfatter	**SV Pfatter 1930 e.V.** Elisabeth Allmeier, 09481/1214 **Fit und beweglich ins Alter**

Stand: März 2014

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

93105 Tegernheim	**FC Tegernheim e.V.** Ursula Tiemeyer, 09403/1750, ursula.tiemeyer@t-online.de **Aerobic als Gesundheitssport** **Funktionsgymnastik und Entspannung 50+** **Gesundheitsorientierte Damengymnastik** **Gymnastik für den Beckenboden** **Osteoporose-Präventionsgymnastik** **Seniorengymnastik** **Wirbelsäulengymnastik / Training / Rückenschule**
93133 Burglengenfeld	**Kneipppverein Burglengenfeld e.V.** Franziska Adam, 09471/1515 **Fit im Wasser- Wassergymnastik** **Wassergymnastik**
93133 Burglengenfeld	**ASV Burglengenfeld e.V.** Nicole Häckel-Söllner, 09471/602880, nicole.haeckelsoellner@googlemail.com **Aquafitness** **Aqua-Jogging** **Rückenfit im Wasser 50 plus** **Fit und gesund** **Rundum fit mit Nordic Walking** **Sturzprophylaxe - Standfest und fit durchs Leben**
93133 Burglengenfeld	**TV 1875 Burglengenfeld e.V.** Susanne Raab-Fuhrholz, 0174/9559134, s.raab-fuhrholz@nbg-online.de **Rückentraining - sanft und effektiv**
93133 Burglengenfeld	**Verein für Gesundheitssport Burglengenfeld e.V.** Georg Fröhler, 09471/6444, georgfroehler@web.de **Fit + gesund mit Wassergymnastik** **Wassergymnastik „Fit im Wasser“** **Wassergymnastik für jedes Alter**
93142 Maxhütte-Haidhof	**FC Maxhütte-Haidhof e.V.** Gerhard Lang, 09471/2687 **Herz-Kreislauf-Training mit Stepps**
93167 Falkenstein	**DJK Arrach e.V.** Susanne Paulus, 09462/1077, susanne-alois@t-online.de **Rücken-Aktiv**
93170 Bernhardswald	**Gymnastikclub Pettenreuth e.V.** Claudia Auburger, 09407/1251, claudia.auburger@arcor.de **Rückenfit**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

93170 Bernhardswald	**TSV Bernhardswald e.V.** Anna Roth, 08402/567, tsv.bernhardswald@vr-web.de **Wirbelsäulengymnastik für alle**
93183 Kallmünz	**Gymnastikclub Pettenreuth e.V.** Claudia Auburger, 09407/1251, claudia.auburger@arcor.de **Rücken - Aktiv Bewegen statt schonen**
93192 Wald	**SSV Roßbach-Wald e.V.** Gabi Pritzl, 09463/1260, mapritzl@web.de **Body-Fit, abwechslungsreiches Ganzkörpertraining**
93326 Abensberg	**TSV Abensberg 1862 e.V.** Margarete Beil, 09443/6132, bei.margarete@gmx.net **Beckenbodengymnastik mit rückengerechter Haltung und Entspannung**
93336 Altmannstein	**TSV Altmannstein e.V.** Gerwin Hallermeier, 09446/7324 **Rückengymnastik**
93336 Pondorf	**SV 66 Pondorf e.V.** Eva Maria Susanka, 08468/449, eva-maria-susanka@online.de **Funktionelles Ganzkörpertraining - allgemeiner Präventionssport** Bernhard Meyer, meyer.pondorf@freenet.de **Rücken Fit**
93413 Cham	**Bushido Oberpfalz e.V.** Robert Kurzmann, 09972/2179, robert.kurzmann@gmx.de **Shukokai - Gesundheitstraining 60+**
93413 Cham	**SV Michelsdorf e.V.** Wolfgang Eichinger, 09971/32896, **Wirbelsäulengymnastik „Gutes für den Rücken“**
93437 Furth im Wald	**SpVgg Eschlkam e.V.** Thomas Sperl, 09948/955488, thomas.sperl@mittelbayerische.de **Gesundheitstraining im Wasser - Grundkurs**
93449 Geigant	**SV Geigant e.V.** Birgit Daschner, 0173/5848876, Daschner.Birgit@gmx.de **Bewegter Leben!**
93449 Waldmünchen	**TV 1887 Waldmünchen e.V.** Marianne Brey, 09972/1511, m.brey@freenet.de **Fitness und Gesundheit - ein Herzkreislauftraining**

Stand: März 2014

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

93449 Waldmünchen	**Kneipp-Verein Waldmünchen e.V.** Irmtrud Oberhofer, 09972/1340 **Aquagymnastik / Wassergymnastik - Ein Präventions-angebot für Neu- und Wiedereinsteiger**
93458 Eschlkam	**SpVgg Eschlkam e.V.** Petra Breu, 09947/2235, petra.breu@vr-web.de **Beckenbodentraining als Prävention**
93468 Miltach	**1. FC Miltach 1923 e.V.** Norbert Neumeier, 09944/832, norbert.neumeier@spk-cham.de **Präventives Herz-Kreislauf-Training**
93476 Blaibach	**Reha und Behindertensportverein Blaibach e.V.** Conny Blass, 09941/4009454, info@fit-in-blaibach.de **Wirbesäulen - Fit**
93492 Treffelstein	**DJK Treffelstein 1964 e.V.** Brigitte Ermel, 09673/757, michaelermel@t-online.de **Nordic-Walking ALFA Technik** **Rücken Fit**
93494 Waffenbrunn	**SpVgg Willmering e.V.** Gertrud Bergbauer, 09971/6345, phgl-bergbauer@t-online.de **Nordic Walking** **Osteoporosegymnastik** **Rücken Fit** **Standfest und fit durchs Leben**
94032 Passau	**Nippon 2000 Passau e.V.** Hossein Meknatgoo, 0851/30366, vorstand@nippon-2000.de **Entspannung durch Bewegung für Krebsnachsorge-patienten** **Richtig fit ab 50** **Standfest und fit durchs Leben**
94032 Passau	**TV Passau 1862 e.V.** Geschäftsstelle, 0851/33139, info@tv-passau.de **Bewegung macht Spaß** **Sport macht Spaß und macht Fitt** **Standfest und fit durchs Leben** **Fit durch die (Körper- und Lebens) „Mitte“**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

94036 Passau	**SV Schalding-Heining e.V.** Roswitha Paßberger, 0851/71739, roswitha.passberger@gmx.de **Bleib fit - mach mit** **Fit und Gesund** **Mach mit - fit ist cool - Bewegungsförderung für Kinder** **Nordic Aqua Fitness** **Nordic Aqua Fitness für Kinder und Jugendliche** **Nordic Aqua Jogging** Wolfgang Wagner, wolfgang.wagner@bkk-zf-partner.de **Rückenfit mit Indian Balance**
94051 Hauzenberg	**DJK Eußenhausen e.V.** Rüdiger Kindermann, 0171/6958135 **Wirbelsäulengymnastik**
94051 Hauzenberg	**TV Hauzenberg e.V.** Rüdiger Kindermann, 0171/6958135, helianhzbg@aol.com **Wirbelsäulengymnastik** **Wirbelsäulengymnastik / Rückenschule**
94052 Erlangen	**TV 1848 Erlangen e.V.** Petra Scholz, 09131/9338058, tv48.kurse@t-online.de **Aqua Fitness**
94054 Pocking	**SV Pocking e.V.** Raimund Klein, 08531/4492, raimund@klein-pocking.de **Gymnastik allgemein / Gymnastik 60+**
94060 Pocking	**Fitness-Club-Pocking e.V.** Marianne Gayer, 08531/4553, marianne.gayer@web.de **Entspannungs-Wahrnehmungs- und Beckenboden-training** Martina Pfaffenbauer, 08531/8165, m.pfaffenbauer@online.de **Fatburner - Gesundheitsmix aus Easy-Step Aerobic** **Nordic Walking „Outdoor-Fitness-Studio“**
94060 Pocking	**SV Pocking e.V.** Raimund Klein, 08531/4492, raimund@klein-pocking.de **Nordic Walking**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

94060 Pocking	**SV Tettenweis e.V.** Bianca Tamm, 08534/969732, TammBianca@t-online.de **AROHA - Herz / Kreislauftraining im 3 / 4 Takt** **Fit bis ins hohe Alter** **Nordic Walking - Ganzkörpertraining für Fortge-schrittene** **Präventive Wirbelsäulengymnastik** **Nordic Walking - Ganzkörpertraining für Anfänger**
94086 Bad Griesbach	**DJK-SV Wenig e.V.** Alois Immerfall, 08532/8026, alois_immerfall@web.de **Fit und Gesund**
94104 Tittling	**TSV Tittling e.V.** Michaela Döring, 08504/1246, michaeladoering@yahoo.de **Fit - durch Bewegung** **Nordic-Walking**
94121 Salzweg	**Salzweger Fitness Studio e.V.** Christian Resch, 0851/44961 **Aqua - Walking mit Gerät**
94154 Neukirchen	**Chan Shing U.S.A. Wing Chun Deutschland e.V.** Helmut Katzdobler, 0175/6522181, helmut.katzdobler@usawingchun.de **Ashtanga Yoga** **Kung Fu For Kids - Gesundheits- und Gewaltprävention für Kinder** **Kung Fu For Kids - Gesundheits- und Gewaltprävention für Kinder** **Nordic Fitness (Walking +)** **Pilates** **Relax! - Autogenes Training, Entspannung und mehr** **RückenFit!**
94209 Regen	**TSV Regen e.V.** Jan Schreiber-Wiewiorra, 09921/905853, info@tsv-regen.de **Fit im Alter mit „Herz und Verstand“** **Funktionelles Rückentraining** **MOBIL und FIT im ALTER** **Standfest und stabil** **Starke Kids**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

94209 Regen	**TV Regen 1983 e.V.** Brigitte Grünbeck, 09921/806006, info@tv-regen.de **Entspannung** **Pilates** Karin Paternoster, 09921/3310, info@tv-regen.de **Mollig & Mobil** Edeltraud Simon, info@tv-regen.de **Aquafitness** **Flexi Bar** **Rückentraining mit Brasil**
94234 Viechtach	**Kneipp-Verein Viechtach e.V.** Erna Niedermayer, 09942/8479 **Anti-Osteoporose-Training Präventionskurs** **Cardio Fit** **Cardio Fit Ein präventives Herz-Kreislauf-Training** **Präventiver Rückenkurs Sport für einen gesunden Rücken** **Sport in der Prävention mit Älteren - Bewegungs-angebote für einen gesunden Rücken und mehr** **Präventives Muskeltraining speziell zur Kräftigung der Rücken-und Bauchmuskulatur** **Sport in der Prävention - Aktive Wassergymnastik mit verschiedenen Übungsgeräten**
94249 Bodenmais	**TSV Bodenmais 1905 e.V.** Fritz Birlmeier, 0160/90506289, fritz.birlmeier@web.de **Aqua-Aerobic**
94253 Bischofsmais	**Schiclub Bischofsmais e.V.** Wolfgang Niedermeier, 09920/1308, niede40@web.de **Präventives Herz-Kreislauftraining/ Grundlagen-ausdauertraining mit Nordic-Walking**
94256 Drachselried	**SC Oberried-Riedlberg e.V.** Klaus Feldbauer, 09965/842484, klaus-feldbauer@t-online.de **Das geht ins Herz - Effektives Herz-Kreislauf-Training** **Gesund und Fit - effektives Herz-Kreislauf-Training** Gottfried Seidl, 09945/1324 **Mit Stöcken in Richtung Gesundheit gehen - Ein effektives Herz-Kreislauf-Training mit Nordic Walking** **Schneespaß auf großem Fuß - Auch im Winter gesund und fit mit Schneeschuhen**

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

94258 Frauenau	**KSC Frauenau e.V.** Walter Marchl, 09926/1425 **Rückentraining** Christine Schönberger, 09926/1301 **Bewege Dich und bleib gesund - „Wer walkt gewinnt!“** **Herz-Kreislauf-Training mit dem Indoor-Rad**
94315 Straubing	**GG Body-Fit Straubing e.V.** Margita Lorenz, 09421/33935, margitlorenz@online.de **Nordic Walking** **Wirbelsäulengymnastik**
94315 Straubing	**Vitalsportverein Straubing e.V.** Alois Grasl, 09421/85269, Alois.Grasl@t-online.de **Rückhalt „Aufrecht bis ins hohe Alter“** Georg Seisenberger, 09421/85811, vsv-straubing@t-online.de **Crosstraining**
94344 Wiesenfelden	**SV Wiesenfelden e.V.** Josef Vogl **Schwungvoll fit mit Flexi-Bar**
94357 Konzell	**SV Konzell 1948 e.V.** Frau Baum, 09963/2900050, martina.rackl@gmx.net **Fit bis ins hohe Alter** **Fit durch Nordic-Walking** **Standfest und fit durchs Leben**
94369 Rain	**SC 1928 Rain e.V.** Robert Fischer, 0170/8108367, lerch-fischer@t-online.de **Lauftraining für Anfänger** **Lauftraining für Fortgeschrittene**
94377 Steinach	**ASV Steinach e.V.** Gerhard Heinl, 09428/942034, g.heinl@asvsteinach.sporton.de **Gesundheitsgymnastik**
94377 Steinach	**Verein für Freizeit und Gesundheitssport e.V.** Johann Otte, 0171/4254291, vfg-straubing@web.de **Indian Balance Basic** **Wirbelsäulengymnastik - sanft und effektiv**
94379 St. Englmar	**SC Oberried-Riedlberg e.V.** Klaus Feldbauer, 09965/842484, klaus-feldbauer@t-online.de **Die entspannte Kehrseite - Rückentraining** **Gesunder Rücken im Alltag**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

94379 St. Englmar	**WSV St. Englmar e.V.** Klaus Feldbauer, 09965/842484, klaus-feldbauer@t-online.de **Das geht ins Herz - effektives Herz-Kreislauf-Training** **Die entspannte Kehrseite - Rückentraining** **Gesunder Rücken im Alltag** **Mit Stöcken in Richtung Gesundheit gehen - ein effektives Herz-Kreislauf-Training mit Nordic Walking** **Schneespaß auf großem Fuß - auch im Winter gesund und fit mit Schneeschuhen**
94405 Landau	**SSC Landau e.V.** Sandra Tömör-Salva, 09951/603787 **Aqua - Fitness**
94405 Landau	**TV Landau / Isar 1862 e.V.** Reinhard Huf, 09956/624, huf@landau.de **Pilates - Fit im Rücken** **Standfest und fit durchs Leben**
94469 Deggendorf-Nattemberg	**Laufverein Deggendorf e.V.** Peter Pisinger, 09931/7031401, vorstand@lv-deggendorf.de **Aquafitness und orthopädisches Schwimmtraining**
94491 Hengersberg	**Ski-Club Ohetal Hengersberg e.V.** Renate Lieb, 09901/2571, liebrd@aol.com **Wirbelfitgym (Wirbelsäulengymnastik)** Rudolf Wittmann, ehrenboeck@scohetal.de **Cardiofit** **Nordic Walking** **Pilates**
94491 Hengersberg	**Verein für Gesundheitssport Bayern Amberg e.V.** Sven Hielscher, 0177/7621218 **Cardiofit mit gezielter Pulskontrolle** **Nordic Walking** **Wirbelfit Gym mit Pilates** **Wirbelfitgymnastik**
94513 Schönberg	**TSV Schönberg 1904 e.V.** Johann Pretzer, 08554/782, johann.pretzer@t-online.de **Präventionskurs „Haltung und Bewegung“**
94513 Schönberg	**WSV Eppenschlag e.V.** Christoph Reith, 09928/7303, reithchristoph@t-online.de **Körperbalance mit Pilates**

Stand: März 2014

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

94518 Spiegelau	**Aktivsport 2000 e.V.** Brigitte Hinterberger, 08553/6949, hi-brigitte@web.de **Aquafitness** **Bewegungsspaß 50 Plus mit Osteoporoseprävention** **Fitnessgymnastik mit Wirbelsäulenprävention** **Körperzentrum Beckenboden** **Nordic Walking zur Herz-Kreislaufstärkung** **Rücken-Fit** **Sturzprophylaxe-Training, Standfest und fit durchs Leben**
94536 Eppenschlag	**WSV Eppenschlag e.V.** Christoph Reith, 09928/7303, reithchristoph@t-online.de **Fühl dich gut mit Yoga** **Nordic Walking - Fit und Gesund** **Wirbelsäulengymnastik**
94538 Fürstenstein	**SC Dreiburgenland e.V.** Michaela Schober, 08504/923963, skiclub-dreiburgenland@t-online.de **Mit Pilates - Gesundheit aus der Körpermitte** **Nordic-Walking (HKL-Training)** **Von Kopf bis Fuß im Lot mit Rückenfit**
94541 Grattersdorf	**SV Hengersberg e.V.** Andreas Weidinger, 0991/3447080 **Aqua - Fitness** **Aqua - Fitness / Aqua - Power** **Aqua - Fitness / Aqua - Arobic** **Gesundheitsorientiertes Schwimmen**
94554 Moos	**MiB Moos in Bewegung e.V.** Kathleen Grotherr, 09931/906688, k.grotherr@gmx.de **Aquafitness (Aerobic + Jogging)** **Nordic Walking** **Rückenschule**
95028 Hof	**IfL Hof e.V.** Michaela Franke, 09281/794265, michaela.franke@ifl-hof.de **Natürlich, gesund laufen** Gerhard Ried, 0151/56952799, gerhard.ried@onlinehome.de **Nordic Walking-Gesundheitskurs** Martina Schmid, 09281/8600981 **Bleib fit - Schwing mit! - Stärkung der Rumpf-muskulatur mit Flexi-Bar Stäben**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

95030 Hof	**PTSV Hof e.V.** Nicole Rausch, 09281/95668, info@ptsv-hof.de **Präventive Fitness-Gymnastik**
95030 Hof, Saale	**TSV Hof 1861 e.V.** Susi Hermann, 09281/2402, gs@tsv-hof.de **Fit wie ein Turnschuh** **Fit forever** Horst Trötscher, 09281/2402 **Fit in den Alltag - ganzheitliches Bewegungsprogramm** **Gesundes für den Rücken** Christine Ritter, 09281/40436, gs@tsv-hof.de **Fit - nicht nur - für die Piste** **Fit forever**
95119 Naila	**IfL Frankenwald Naila e.V.** Hannes Laubmann, 09282/459, h-Laubmann@t-online.de **Natürlich, gesund laufen**
95138 Carlsgrün	**TSV Carlsgrün 1923 e.V.** Ralf Oelschlägel, 0172/3237764, info@tsv-carlsgruen1923.de **Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik** **Präventive Aerobic und Funktionsgymnastik** **Rückenfitness**
95145 Oberkotzau	**ATSV Oberkotzau e.V.** Lothar Rödel, 09286/1031, vorstand@atsv-oberkotzau.de **Nordic Walking zur Verbesserung und Steigerung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit für Neu- und Wieder-einsteiger**
95168 Marktleuthen	**ASV Marktleuthen e.V.** Folke Kassing, 09285/5786, folke_kassing@freenet.de **Allgemeine funktionelle Gymnastik** **Ganzheitliche Rückengymnastik für Ältere**
95197 Schauenstein	**IfL Helmbrechts e.V.** Willi Danzinger, 09252/35387, willi.danzinger@freenet.de **Natürlich - gesund laufen**
95326 Kulmbach	**Rotmain Gesundheitssport e.V.** Martin Petzendorfer, 0921/75680, info@treffpunktbewegung.de **Stark im Rücken - Stark im Leben**

Stand: März 2014

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

95353 Bahlingen	**TV Bahlingen e.V.** Claudia Beck, bewegungszentrum@gmx.de **Nordic Walking** **Präventives Training mit Pilates** **Präventives Training mit Yoga** **Rücken Fit**
95364 Ludwigschorgast	**FC Ludwigschorgast e.V.** Christian Diller, 0176/29182018 **Gesund! Mach‘s mit!**
95445 Bayreuth	**Rotmain Gesundheitssport e.V.** Martin Petzendorfer, 0921/75680, info@treffpunktbewegung.de **Stark im Rücken - Stark im Leben**
95448 Bayreuth	**BSV 1898 Bayreuth e.V.** Heidi Rank, 0921/98148, hrank@t-online.de **Wirbelsäulengymnastik**
95463 Bindlach-Oschenberg	**Sportring Bayreuth e.V.** Norbert Horn, 09208/580780, b-n.horn@t-online.de **Natürlich gesund Laufen**
95469 Speichersdorf	**TSV Kirchenlaibach-Speichersdorf e.V.** Bianca Kolb, 09275/6393, bianca@pilatesforme.de **Chill out - ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche** **Fit + Entspannt!** **Fit for Fun - präventive Funktionsgymnastik** **Fit for Kids - präventiver Sport für Kinder** **Fit und Gesund - mit Sport, Spaß und Spiel!** **Fitte Knirpse - Präventionssport für Eltern und Kinder** **Happy Kids - präventiver Sport für Kinder** **InBalance - Mehr Energie für den Alltag durch Bewegung & Entspannung** **Pilates - Fortgeschrittene** **Pilates Basic** **Pilates für Kids** **Pilates mit Kleingeräten** **Präventive Funktionsgymnastik - Body & Mind** **Rückenfitness** **Sportkids - präventives Bewegungsangebot für Kinder** **Work-Life-Balance**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

95473 Creussen	**TV Schnabelwaid e.V.** Karl Schmitzer, 09270/91155, tv.schnabelwaid@freenet.de **Kinder in Bewegung - Präventive Gesundheitsförderung**
95478 Kemnath	**SV S-W Kemnath e.V.** Uschi Prechtl, 09642/8386, uschi@balance-yoga.com **Bewegung mit „Power-Chi“** **Bewegung mit „TriloChi“** **Bodystyling „All in One“** **Pilates** **PILATES - sanftes, effektives Wirbelsäulentraining** **Rückengymnastik mit modifizierten Yogaübungen für Kinder und Jugendliche** **Wirbelsäulengymnastik mit modifizierten Yogaelementen „Chi-Yoga“** **Yoga - ganzheitlicher (integraler) Yoga** Isolde Schneider, 09642/8111, isolde.schneider@svsw-kemnath.de **BIG GYM - Sanftes Fitnesstraining** **Gesund und fit bis ins Alter** **Gymnastik und Entspannung für die Wirbelsäule** **Standfest und fit durchs Leben**
95512 Neudrosselfeld	**TSV Neudrossenfeld e.V.** Fritz Jacob, 09203-918028, fritz.jacob@web.de **„After Work“ Herz-Kreislauftraining**
95615 Marktredwitz	**TS 1887 Marktredwitz-Dörflas e.V.** Horst Geißel, 09231/81819, horst.geissel@t-online.de **Nordic-Walking & mehr** **Rücken-Fit** Karin Hollmann, 09231/5669, karin-hollmann@web.de **Pilates - Aufbaukurs** **Pilates - Fortgeschritten**
95615 Marktredwitz	**TV Lorenzreuth 1890 e.V.** Doris Gimmel, 09231/64597, jimmac@vr-web.de **Aufrecht und kraftvoll mit Pilates - Aufbaukurs** **Cardio-Fit** **Rücken Aktiv - Bewegen statt schonen** **Rücken-Fit** **Rückentraining - sanft und effektiv** **Yoga für den Rücken**

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

95666 Mitterteich	**TSV 1892 Mitterteich e.V.** Günter Blay, 09633/537080, gblay@web.de **Fit mit dem Step**
95679 Waldershof	**TS 1887 Marktredwitz-Dörflas e.V.** Horst Geißel, 09231/81819, horst.geissel@t-online.de **Pilates**
96050 Bamberg	**MTV von 1882 Bamberg e.V.** Katrin Dütsch, 0951/12315, geschaeftsstelle@mtv-bamberg.de **Fit in dem Tag 50+** **Pilates** **Standfest im Alter 65+**
96050 Bamberg	**Rotmain Gesundheitssport e.V.** Martin Petzendorfer, 0921/75680, info@treffpunktbewegung.de **Stark im Rücken - Stark im Leben**
96103 Hallstadt	**TV Hallstadt 1890 e.V.** Silvia Blechinger, 0951/72225, silvia_sigi@gmx.de **Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball**
96117 Memmelsdorf	**BG Litzendorf e.V.** Wilma Loch, 09505/7250, wilma@bg-litzendorf.de **Reaktiv Walking** **Auszeit - Entspannung für Erwachsene** **Fit & Fetzig: Ein präventives Ganzkörpertraining** **Nordic Walking**
96129 Strullendorf	**DJK SV Geisfeld e.V.** Wilma Loch, 09505/7250, wilma@bg-litzendorf.de **Nordic-Walking** **Präventives Ganzkörpertraining**
96129 Strullendorf	**TV Strullendorf e.V.** Michael Hemm, hemmmichael@yahoo.de **Rücken-Fit**
96148 Priegendorf	**DJK Priegendorf e.V.** Roswitha Häfner, 09544/20032, haefnerrosi@aol.com **Rücken-Aktiv**
96158 Herrnsdorf	**SV Reundorf e.V.** Iris Frauenknecht-Rössert, 09502/8596, rainer.frauenknecht@freenet.de **Rücken Fit**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

96163 Gundelsheim	**SV Gundelsheim 1923 e.V.** Wilma Loch, 09505/7250, loch@sv-gundelsheim.de **Nordic Walking**
96215 Lichtenfels	**ASC Burgberg e.V.** Jürgen Steinmetz, 09571/2793, asc@ascburgberg.de **Lauf10 - 10 km in 10 Wochen**
96317 Kronach-Gehülz	**TV Eichenkreuz Gehülz e.V.** Susanne Weber, 0175/4406398, susanne.weber-kronach@web.de **Nordic-Walking für Anfänger „P“ Herz-Kreislauf** **Starker Rücken**
96342 Stockheim	**TSV Stockheim 1889 e.V.** Rainer Kraus, 09265/99130, rainer.kraus@ubkraus.de **Safari Turnkids auf Entdeckungstour**
96358 Reichenbach	**SLG Reichenbach e.V.** Peter Dressel, 09268/1560, peter.dressel1@t-online.de **Gesundheitsförderndes Muskelaufbautraining** **Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining mit dem Steppbrett**
96450 Coburg	**TC Weiss-Rot Coburg e.V.** Martina Beck, 09561/24655, martina.beck@gmx.net **Nordic Walking**
96450 Coburg	**TV Coburg-Ketschendorf e.V.** Walter Fischer, 09561/10197, steuerkanzlei.fischer-coburg@t-online.de **Rücken-Fit**
96450 Coburg	**Coburger Turnerschaft e.V.** Martina Berk, 09561/24655, martina.beck@gmx.de **Fantastisch Fit - Nordic Walking**
96465 Neustadt	**FC Haarbrücken e.V.** René Engel, 0151/16453291 **Bewegungsgruppe - Nordic Walking** **Haltung und Bewegungstraining für Jedermann beim FC Haarbrücken**
96465 Neustadt	**Ski-Club Neustadt e.V.** Michael Fischer, 09568/3463, mifi.nec@t-online.de **Aqua Fitness** **G.U.T. = „Gesund und Trainiert“** **Rückenschule**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

96465 Neustadt	**TSV Mönchröden e.V.** Erich Bonengel, 09568/8971205, pia.bonengel@woehner.de **Präventive Rückenschule**
96469 Speichersdorf	**TSV Kirchenlaibach-Speichersdorf e.V.** Bianca Kolb, 09275/6393, bianca@pilatesforme.de **Präventiver Sport für Eltern & Kind - Turnknirpse**
96472 Rödental	**Fitness-Center Pro Gesundheit e.V.** Lisanne Otte-Pietrowski, 09561/426265, info@fitness-center-pro-gesundheit.de **Präventiver Fitness-Mix**
96472 Rödental	**SG Rödental 1973 e.V.** Regina Sölch-Reißenweber, 09563/6210, sgroedental@t-online.de **Safari-Turnkids auf Entdeckungstour**
96472 Rödental	**TSV Mönchröden e.V.** Erich Bonengel, 09568/8971205, pia.bonengel@woehner.de **Gesundheitsförderung für Kinder - Präventive Wirbelsäulengymnastik** **Gesundheitsförderung für Kinder - Ausdauerschulung** **Gesundheitsförderung für Kinder - Rückenschule / Entspannung** **Prävention Herz-Kreislauftraining - Entspannungs-training** **Präventive Wirbelsäulengymnastik**
96479 Weitramsdorf	**TSV Weitramsdorf e.V.** Wolfgang Friedrich, 09561/37255, w.friedrich2@gmx.de **Weniger ist mehr-Gesund und Fit in jedem Schritt**
96489 Niederfüllbach	**TSG Niederfüllbach e.V.** Carolin Döhler, 09565/1615, tsg-07@web.de **„Fantastisch elastisch“ mit Theraband und Pezziball** **„Fantastisch fit“ Nordic Walking**
97074 Würzburg	**DJK Würzburg e.V.** Oliver Hösel, 0931/32987760, info@oliver-hoesel.de **Präventive Psychomotorik nach Aucouturier**
97074 Würzburg	**Post SV Sieboldshöhe e.V. Würzburg** Ruggiero Hundt, 0931/74956, psvs_wuerzburg@t-online.de **Nordic Walking**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

97074 Würzburg	**SV Würzburg 05 e.V.** Renate Schmalzl, 09331/20658 **Aqua - Pilates** **Funktionelle Aquagymnastik zur Steigerung der Mobilität**
97076 Würzburg	**TSV Lengfeld e.V.** Jan Müller, 0179/5257218, verwaltung@tsvlengfeld.de **Fitnessgymnastik am Vormittag I (ältere Damen)** **Fitnessgymnastik am Vormittag II (jüngere Damen)** **Kräftigung und Gleichgewicht mit dem Aerostep** **Sitz-Geh-Steh-Gymnastik für Ältere**
97078 Würzburg	**SB Versbach e.V.** Olaf Heimbold, 0931/283901, turnen@sb-versbach.de **Nordic Walking** **AROHA**
97080 Würzburg	**SV 1959 Oberdürrbach e.V.** Michael Stöhr, 0931/91360, michael_stoehr@myway.de **Gesundheitsorientiertes Training mit Ju Jutsu - Elementen für Junggebliebene** **Spiralmuskeltraining** Eva Straub, 09305/1553, evastraub@gmx.de **Fit und gesund am Vormittag für Frauen**
97084 Würzburg	**DJK Würzburg e.V.** Oliver Hösel, 0931/32987760, info@oliver-hoesel.de **Bewegungslandschaften**
97084 Würzburg	**TG Würzburg-Heidingsfeld e.V.** Karin Krauth, 0931/612022, info@tgwh.de **Fit bis ins hohe Alter** **Nordic Walking für Ältere** **Rückentraining mit Kleingeräten**
97209 Veitshöchheim	**TG 1877 Veitshöchheim e.V.** Hildegard Kraus, 0931/91909, w.h.kraus@web.de **Nordic-Walking**
97225 Retzbach	**TSV Retzbach 1871 e.V.** Margit Zull, 09364/9192, margit.zull@web.de **CARDIO-AKTIV** **Fit and Fun** **Fit and Run** **Fit durch das Jahr** **Nordic Walking** **Pilates** **Rücken-Aktiv - Bewegen statt schonen**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

97273 Kürnach	**SV Kürnach e.V.** Monika Siebenlist, 09367/2818, kontakt@sv-kuernach.de **X-CO Reactive Impact Fitness (Reaktives Training) mit Walking & Running**
97280 Remlingen	**TSV Remlingen e.V.** Rosi Elze, 09369/99650, info@k-elze.de **Pilates** **Rückenfitness**
97286 Winterhausen	**1. FC 1921 Winterhausen e.V.** Uwe Braun, 09333/903401, fcwinterhausen@online.de **Aquafitness „präventiv trainieren - gesund wohlfühlen“** **Pilates „präventiv trainieren - gesund wohlfühlen“**
97291 Thüngersheim	**TSV 1876 Thüngersheim e.V.** Klaus Dausacker, 09364/896433, klaus.dausacker@t-online.de **Core Performance - das ganzheitliche Training zur Erhöhung der Rumpfkraft und Beweglichkeit** **Rundum fit mit Nordic Walking** Rudolf Lemmich, 0170/4003269, rudolf.lemmich@gmx.de **Der Beckenboden und was Frau bewegt**
97295 Waldbrunn	**TTC Waldbrunn e.V.** Zita und Leo Pabst, 09306/667, info@ttc-waldbrunn.de **Seniorensport** **Walking** **Wirbelsäulengymnastik**
97299 Zell	**TG Zell e.V. 1862** Ute Reuter, 0931/461207, uteuwe@arcor.de **Body Balance** **Body Workout** **Fit for fun** **Nordic Walking** **Rücken-Aktiv - Bewegen statt schonen**
97327 Volkach	**VFL Volkach e.V.** Stefan Söllner, 0931/20597839, stefan.soellner@gmx.net **Rücken-Fit 01** **Haltung und Bewegung** **Pilates** **Rundum fit** **Starker Rücken**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

97334 Sommerach	**SV DJK 1928 Sommerach e.V.** Monika Nüßlein, 09381/2397, dr.nuesslein@t-online.de **Entspannungstraining** **Nordic Walking / Fit mit Gymnastik**
97337 Dettelbach	**SC Schernau e.V.** Helga Knorz, 09324/903412, helga@wellness-treffpunkt-knorz.de **Nordic-Walking** **Walking**
97337 Dettelbach	**TV Dettelbach e.V.** Sonja Hofmann, 09321/22544, rsmmhofmann@aol.com **Yoga und Entspannung**
97340 Marktbreit	**TSV Gnodstadt e.V.** Georg und Hannelore Stadelmann, 09332/3155, ghstadelmann@web.de **Gesundheitsorientierte Funktions- und Fitness-gymnastik für Frauen** **Präventive Wirbelsäulengymnastik für Männer**
97346 Iphofen	**TSV Iphofen e.V.** Horst Altenhöfer, 09323/1440, tsv@iphofen-eng.de **Cardio-Step-Aerobic zur Herz-Kreislauf-Prävention** **Rückenfitness mit dem Schwungstab** Norbert Roth, 09323/5413, tsv@iphofen-eng.de **Starker Rücken mit Pilates / Matwork**
97353 Geesdorf	**Verein für traditionelle Kampfsportarten und Reha-bilitationssport e.V.** Horst M. Kohl, 09325/1890, horst.m.kohl@t-online.de **Probleme mit Muskeln, Gelenken, Knochen?**
97353 Wiesenthheid	**TSV / DJK Wiesentheid e.V.** Martina Götz, tsv05wiesentheid@yahoo.de **Rücken-Fit**
97359 Schwarzach	**SV-DJK Schwarzenau 1946 e.V.** Konrad Schmitt, 09324/3515, konrad-schmitt@t-online.de **Fit-Aktiv-Beweglich - Präventionssport** **Pilates - Ganzheitliches Fitnesstraining für Körper und Geist**

Stand: März 2014

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

97421 Schweinfurt	**Idealverein für Sportkommunikation und Bildung e.V. (IDS)** Karin Eberle, 09721/675-4444, info@isb-online.org **Kinderrückenschule** Roland Kratz, 0177/4400062, info@isb-online.org **Die Neue Rückenschule - Den Rücken neu entdecken**
97424 Schweinfurt	**VGS Kensho Schweinfurt e.V.** Petra Lurz, 09521/951184, petralurz@gmx.de **Beweglich und gesund nach den Wechseljahren** **Gesund und fit altern - Gewicht reduzieren** **Herzkreislauftraining** **Herzkreislauftraining - Gesundheitssport für die Ausdauer** **Prävention gegen Haltungsschäden** **Schneller Geist in einem gesunden Körper** **Sport pro Gesundheit -Budomotion-**
97437 Haßfurt	**SC Haßberge 01 e.V.** Andrea Zehnder, 09524/9740, willy.zehnder@freenet.de **Aqua - Fitness**
97437 Haßfurt	**TV 1861 Haßfurt e.V.** Petra Benkert, 09521/5478, pbenkert@t-online.de **Fit und Fun für Frau und Mann** **Fitness am Morgen** **Gesundheitsorientierte Gymnastik**
97440 Ettleben	**TSV Ettleben e.V.** Petra Weingart, 09722/4196, joe.prause@gmx.de **Mit Haltung durch den Tag** **Schulter und Nacken Aktivprogramm**
97450 Altbessingen	**DJK Altbessingen e.V.** Stefanie Reuter, 09728/907447, steffi.1083@t-online.de **Starker Rücken**
97465 Gochsheim	**TSV Gochsheim e.V.** Bernd Friedel, bernd_friedel@web.de **Reaktiv Walking**
97469 Gochsheim	**TG Schweinfurt 1848 e.V.** Sabine Horz, 09721/22242, info@turngemeinde-schweinfurt.de **Aquapower**
97469 Gochsheim	**TSV Gochsheim e.V.** Petra Rösch, 09721/63519 **Nordic Walking**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

97475 Zeil	**TV 1884 Zeil / Main e.V.** Norbert Biener, 09524/302637, info@tv-zeil.de **Haltung- und Bewegungstraining als Basis für einen intakten Körper** **Laufen für Einsteiger** **Laufen für Fortgeschrittene**
97483 Haßfurt	**TV 1861 Haßfurt e.V.** Petra Benkert, 09521/5478, p.benkert@t-online.de **Fitte Rücken mit Pilates für Fortgeschrittene ab 40**
97490 Poppenhausen	**TSV Kützberg 1928 e.V.** Elisabeth Full, 09721/81616, lisl_full@web.de **Prävention Wirbelsäulengymnastik**
97493 Bergrheinfeld	**TSV Bergrheinfeld e.V.** Eugenia Höhn, 09723/938411, eugenia.hoehn@kabelmail.de **Präventionsgymnastik**
97500 Ebelsbach	**SV Rapid Ebelsbach e.V.** Daniela Beck, 09522/8674, beckdaniela@t-online.de **Rücken-Fit Standardisiertes Kursprogramm**
97505 Geldersheim	**FC Geldersheim e.V.** Elisabeth Full, 09721/81616, lisl_full@web.de **Prävention Wirbelsäulengymnastik**
97506 Grafenrheinfeld	**TSV Grafenrheinfeld e.V.** Eugenia Höhn, 09723/938411, eugenia.hoehn@kabelmail.de **Cardio Power (gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining)** **Präventionsgymnastik** **Präventionsgymnastik für Schwangere (Babylates)**
97508 Grettstadt	**TSV Grettstadt 1907 e.V.** Monika Nunn, 09729/7112, moniherbert@gmx.de **Enorm in Form** Ruth Volz, 09729/1422, pvolz@t-online.de **Training sanft und effektiv kombiniert mit Pilates**
97509 Kolotzheim / Gernach	**TSV Gernach 1928 e.V.** Dieter Dietz, 0174/9110254, dieterpetradietz@t-online.de **AROHA** **Drums Alive** **Rücken-Fit**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

97522 Sand	**TV Sand a. Main 1886 e.V.** Erika Mattheus, 09524/1537 **Wirbelsäulengymnastik**
97539 Wonfurt	**Kampfkunstvereinigung Gong Fu e.V.** Norbert Klement, 09521/954794, info@zentrumzuflucht.de **Qi Gong - Taiji**
97616 Bad Neustadt	**SV Herschfeld e.V.** Bernd Gibfried, 09771/2258, info@sv-herschfeld.de **Wirbelsäulengymnastik**
97616 Bad Neustadt	**Gesundheits- & Kampfkunstschule e.V.** Kerstin Braungart-Zink, 09776/705962, kerstin@braungarz-zink.de **Pilates**
97618 Hollstadt	**TSV Hollstadt 1924 e.V.** Werner Dietmar, 0800/33206043-6401, dietmar.werner@tsvhollstadt.de **Energy Dance**
97618 Unsleben	**TSV Unsleben e.V.** Sonja Schirber, 09773/8450, sonja.schierber@web.de **Energy Dance** Anita Weber **Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren**
97638 Eußenhausen	**DJK Eußenhausen e.V.** Günther Krines, 09776/1742 **Wirbelsäulengymnastik**
97638 Mellrichstadt	**Gesundheits- & Kampfkunstschule e.V.** Kerstin Braungart-Zink, 09776/705962, kerstin@braungarz-zink.de **Frequency-Fitness** **Stretch & Relax**
97638 Mellrichstadt	**TSV Mellrichstadt e.V.** Wolfgang Pfeiffer, 09776/9249, wolfgang.pfeiffer@gmx.de **„I'm walking" Nordic Walking für Eisteiger** **Seniorensport mit Wirbelsäulenprävention** **Spiel dich fit! Spiel, Sport und Spaß für Frauen**
97645 Ostheim / Rhön	**TSV 1861 Ostheim e.V.** Heiko Zehe, 09777/2177, heikozehe@t-online.de **Fit mit Spaß für Senioren** **Fit und entspannt mit Pilates**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

97650 Fladungen	**TSV Heufurt e.V.** Brigitte Seifert, 09778/1249, seifert.brigitte@googlemail.com **Körperlich fit mit Pilates / Training der Rücken- und Beckenbodenmuskulatur**
97656 Unterelsbach	**TSV Unterelsbach e.V.** Carmen Schiefhauer, schiefhauer@online.de **Gesundheitsförderung durch Walking / Nordic Walking**
97705 Burkardroth-Gefäll	**Sportverein DJK Gefäll e.V.** Bastian Hoffstadt, 09701/9068306 **Fit und gesund**
97705 Burkardroth-Wollbach	**TSV 1937 Wollbach e.V.** Gerhard Kirchner, 09734/5329, info@tsv-wollbach.de **Nordic Walking** **Sport für Junggebliebene**
97711 Maßbach	**TSV Maßbach e.V.** Anita Oeser-Geyer, 09735/1569, tsvmassbach@aol.com **Rücken-Fit**
97723 Oberthulba-Hassenbach	**SV Hassenbach e.V.** Erika Felbinger, 09351/3072, erika.felbinger@gesund-well-fit.de **Pilates** Mario Götz, 09736/750622 **Nordic Walking - Prävention** **Präventive Wirbelsäulengymnastik** **Präventiver Seniorensport**
97723 Thulba	**FC Frankonia Thulba e.V.** Erika Felbinger, 09351/8000031, guenther.felbinger@gmx.de **Nordic Walking - Prävention** **Pilates** **Präventive Wirbelsäulengymnastik** **Präventiver Seniorensport**
97729 Ramsthal	**SV Ramsthal e.V.** Heike Jaksch, 09704/7641, heike.jaksch@gmx.de **Fitnessgymnastik für Kinder** Rudi Weik, 09704/409022, rudiweik@aol.com **Fitnessgymnastik - Gegen den Bewegungsmangel**

Prävention und Gesundheitsförderung

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

97753 Karlstadt	**TG Karlstadt 1921 e.V.** Ulrike Jäger, 09353/4121, ra-jaeger@tele2.de **Fit durch jede Jahreszeit** Andrea Renk, 0176/42074719, andrea.renk@gmx.de **Nordic Walking - Über Stock und Stein** **Rundum Rückenfit**
97753 Karlstadt	**TSV 1884 Karlstadt e.V.** Jutta Ringelmann, 09353/90457, tsv1884.karlstadt@t-online.de **Rückenschulkurs mit Wirbelsäulengymnastik** **Pilates**
97753 Karlstadt	**TSV Wiesenfeld e.V.** Heike Binner-Urrutia, 09352/5009450, heike.urrutia@online.de **Pilates** **Wirbelsäulengymnastik**
97762 Hammelburg	**TV / DJK Hammelburg 1892 e.V.** Michael Hannawcker, 09732/2180, erdjk@online.de **Sport pro Gesundheit - Budomotion-** Irma Sell, 09732/5153, irmasell@t-online.de **Bewegung für Gesundheit** **Nordic - Walking**
97775 Burgsinn	**Turnverein 1899 Burgsinn e.V.** Heinz Herget, 09356/2262, tvburgsinn@hotmail.com **Präventive Rückengymnastik** **Präventives Haltungs- + Bewegungstraining**
97783 Seifriedsburg	**SV Seifriedsburg e.V.** Klaus Strohmengr, 09351/5588, klaus.strohmenger@sparkasse-mainfranken.de **Wirbelsäulengymnastik als Prävention**
97789 Oberleichterbach	**SG Eintracht Oberleichtersbach e.V.** Angelika Zehner, 09741/938032, geli.zehner@gmx.de **Fit durch´s Jahr**
97795 Schondra	**DJK Schondra e.V.** Sabine Ortloff, 09741/931349, sabine.ortloff@freenet.de **Sport für Bewegung**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

97816 Lohr	**SV Steinbach e.V.** Martina Schmiedl, 09352/7146, peter.schmiedl@freenet.de **Präventive Rückengymnastik**
97816 Lohr am Main	**Rehasportgemeinschaft Lohr e.V.** Gerd Uwe Johnson, 09352/80466, drgujohnson@rsg-lohr.de **Fit durch Sport für Jedermann** **Nordic Walking** **Wirbelsäulengymnastik**
97816 Lohr am Main	**Rehasportgruppe Partenstein e.V.** Hartmut König, 09355/7752, koenig.partenstein@t-online.de **Wassergymnastik**
97816 Lohr am Main	**TSV 1846 Lohr am Main e.V.** Carmen Burk, 09352/89309, info@tsv-lohr.de **Bodyfit Club 50plus** **Fit & Relax** **Lauf 10** **Präventive Gymnastik mit Spaß**
97828 Marktheidenfeld-Marienbrunn	**Gymnastikgruppe Marienbrunn e.V.** Claudia Baumann, 093191/7781, claudia.baummann.msp@googlemail.com **Rückenfitness**
97846 Roden	**FC Roden e.V.** Heike Sendelbach, 09396/2371, sendelbach-heike@t-online.de **Power durch Ausdauer** **Bodyfit durchs Jahr** **Joy your Balance - sanftes Körpertraining** **Rückenfitness**

Adressen und Bewegungsangebote SPORT PRO GESUNDHEIT in Bayern

97901 Altenbuch	**SV Altenbuch e.V.** Elenore Elsesser, 09392/9340330, sv-altenbuch@t-online.de **Rücken - Fit** Diana Fecher, 09392/935522, sv-altenbuch@t-online.de **Bewegungstraining sanft und effektiv** **Seniorenfit - Fit bis ins hohe Alter** **Aqua Step** Saskia Schäfer, 09392/2408, sv-altenbuch@t-online.de **Cardio-Aktiv** **Rücken-Aktiv** **Rücken-Fit** **Trendig Fit**
97906 Faulbach	**TV Faulbach 1920 e.V.** Christoph Graen, 09392/98406011, ch.graen@graen-feinmechanik.de **Nordic-Walking** **Pilates Kurs für Fortgeschrittenen Kurs** **Pilates Kurs für Einsteiger** **Präventive Rückengymnastik** Manuela Roth, 09392/2157, info@tv-faulbach.de **Rückentraining - sanft und effektiv**

Spielteilnahme erst ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Infos und Hilfe unter www.bzga.de

Fakten und Daten zur Männergesundheit

Männer aufgepasst!

Männer könnten genauso lange leben wie Frauen. Tun sie aber nicht. Warum eigentlich?

Es zwackt im Knie, es zwirbelt im Rücken und der Schädel brummt auch mehr als noch vor 10 Jahren. Ab 30 meldet sich der Körper häufiger krank als früher. Da geht es Männern nicht anders als Frauen. Nur: Männer tun im Schnitt weniger für ihre Gesundheit als ihre weiblichen Altersgenossen und gehen seltener zum Arzt – das haben Studien gezeigt. Die Wissenschaft sagt aber auch: Wer auf sich und seinen Körper achtet und wer regelmäßig zur Vorsorge geht, bleibt im Schnitt länger leistungsfähig und lebt länger.

Starkes Geschlecht

Jeder Mann will groß, stark, durchtrainiert, attraktiv und natürlich gesund sein. Schwäche und Krankheit dagegen kennt er höchstens vom Hörensagen.

Doch wie sieht die Wirklichkeit aus? Fast alle Männer arbeiten Vollzeit, einige bekleiden Führungspositionen, und im hektischen Alltag spielen Gedanken an die eigene Gesundheit kaum eine Rolle. Viele hetzen gestresst von einer Sitzung in die andere, ernähren sich von Fast Food oder zu fettigem Kantinenessen und

legen nach Feierabend lieber bei einem Bierchen die Füße hoch als noch eine Runde um den Block zu joggen. Ein Besuch beim Arzt? Zeitverschwendung, denken viele Männer. Insgesamt achten die meisten Männer weniger auf ihren Körper als Frauen. Männer rauchen und trinken mehr als Frauen. Die Folge des ungesunden Lebens ist die ganze Palette des Zivilisationskrankheiten.

Darüber hinaus quälen sich Männer mit Rückenschmerzen. Laut dem aktuellen BKK Gesundheitsreport waren Rückenschmerzen 2010 mit 21 Prozent die zweithäufigste Diagnose beim starken Geschlecht, während sie bei Frauen erst an dritter Stelle rangieren (Quelle: Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung, Berlin 2011). Viele dieser Beschwerden wären aber vermeidbar, wenn Mann mehr dagegen vorbeugen würde, wissen Ärzte. Denn regelmäßige Bewegung lockert Verspannungen und baut Stress ab.

Damit Mann sich nicht alleine zum Training motivieren muss, gibt es bei den bayerischen Sportvereinen interessante Angebote. Fragen Sie dort nach.

Männergesundheitsbericht

Im Herbst 2010 wurde der erste bundesweite Männergesundheitsbericht veröffentlicht, der eine Reihe interessanter, aber auch bedenklich stimmender Zahlen und Fakten zur Männergesundheit in Deutschland zusammen fasst:

- Männer leben etwa 5 Jahre kürzer als Frauen.
- Nur etwa 24 Prozent der Männer gehen zur gesetzlichen Krebsvorsorge, Frauen im Vergleich dazu 48 Prozent (Quelle: Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung, Berlin 2011).
- Männer haben eine höhere Risikobereitschaft für eine ungesunde Lebensweise (Rauchen, Alkohol, ungesunde Ernährung, wenig Bewegung).
- Die Zahl der Diabetes-Patienten ist bei Männern doppelt so hoch wie bei Frauen.
- Männer zwischen 40 und 50 Jahren bekommen fünfmal häufiger einen Herzinfarkt als Frauen.
- Die Selbstmordrate der Männer übersteigt die der Frauen um das Dreifache, die Rate der diagnostizierten Depressionen liegt aber nur halb so hoch.
- Jeder fünfte Deutsche leidet an Erektionsstörungen.

Regelmäßig zum TÜV

Die Sorge um den eigenen Körper steht deutlich hinter der um das eigene Auto zurück. So weiß jeder Fahrzeugbesitzer, dass regelmäßige Pflege und Wartung das Auto vor Rost und größeren Reparaturen schützt. Motiviert wird Mann dabei durch den gesetzlich vorgeschriebenen TÜV, der alle zwei Jahre vorhandene Probleme aufdeckt. Den freiwilligen TÜV für den eigenen Körper meidet Mann dagegen gerne, wie Daten der BKK zeigen: Nur etwa 13 Prozent aller Männer in der entsprechenden Altersgruppe nehmen den Check-up 35 wahr. Nehmen Sie sich am TÜV für ihr Auto ein Beispiel.

Werden Sie aktiv und tun auch Sie etwas für Ihre Gesundheit und gehen Sie zu den Vorsorgeuntersuchungen.

Die Gesundheits-Vorsorgeuntersuchung ab 35

Alle gesetzlich Versicherten haben ab dem Alter von 35 Jahren im Abstand von zwei Jahren einen Anspruch auf eine Gesundheitsuntersuchung zur Früherkennung von Erkrankungen, insbesondere zur Früherkennung von Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie der Zuckerkrankheit (Diabetes). Hierbei stellt ein Arzt mit relativ einfachen und wenig belastenden Untersuchungen fest, welche Risikofaktoren erkennbar sind oder sich bereits zu einer Krankheit verdichtet haben.

Was passiert bei der Gesundheits-Vorsorgeuntersuchung?

- In einem ausführlichen Gespräch fragt der Arzt, ob aktuelle Erkrankungen des Patienten oder in der Familie vorliegen.
- Eine Ganzkörperuntersuchung einschließlich einer Blutdruckmessung soll den aktuellen Gesundheitszustand möglichst genau erfassen.
- Anhand von Blutproben werden die Blutzucker- und Cholesterinwerte ermittelt. Dadurch können zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen erkannt werden.
- Eine Urinuntersuchung gibt Hinweise auf mögliche Nierenkrankheiten.
- Der Arzt erläutert dem Patienten Ergebnisse und Befunde der Untersuchungen. Gemeinsam können eventuell erforderliche Maßnahmen besprochen werden.
- Die Untersuchung auf Hautkrebs sollte – soweit berufsrechtlich zulässig – in Verbindung mit dem Gesundheits-Test durchgeführt werden.

Zur Früherkennung von Krebserkrankungen der Haut (im Abstand von zwei Jahren)

Die Untersuchung sollte, wenn möglich, in Verbindung mit der zweijährlichen Gesundheitsuntersuchung („Check-up“) durchgeführt werden und umfasst:

- Gezieltes Gespräch (Anamnese), zum Beispiel Fragen nach Veränderungen beziehungsweise Beschwerden der Haut
- Ganzkörperuntersuchung der gesamten Haut einschließlich des behaarten Kopfes und aller Körperhautfalten
- Befundmitteilung mit Beratung: Im Falle eines verdächtigen Befundes erfolgt die weitere Abklärung bei einem Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten (Dermatologe)

Zusätzlich ab dem Alter von 45 Jahren

Zur Früherkennung von Krebserkrankungen der Geschlechtsorgane

- Gezieltes Gespräch (Anamnese), Inspektion und Beratung über das Ergebnis.
- Tastuntersuchung der Lymphknoten

Zusätzlich ab dem Alter von 50 Jahren

Zur Früherkennung von Krebserkrankungen des End- und des übrigen Dickdarms

- Gezieltes Gespräch und Beratung über das Ergebnis.
- Test auf verborgenes Blut im Stuhl (jährlich bis zum Alter von 54 Jahren)

Zusätzlich ab dem Alter von 55 Jahren

Zur Früherkennung von Krebserkrankungen des End- und des übrigen Dickdarms

- Gezieltes Gespräch und Beratung über das Ergebnis.
- Zwei Darmspiegelungen (Koloskopien) im Abstand von zehn Jahren

  oder
- Test auf verborgenes Blut im Stuhl alle zwei Jahre

Muss ich für SEPA wirklich alle Konto-Nummern manuell umstellen?

Kommst Du mit zum Training?

Geht leider nicht. Sitze noch den ganzen Abend über der Vereinsbuchhaltung.

Den nächsten Beitragseinzug muss ich auch noch vorbereiten...

Mit **Software** von **Lexware** ist die Vereinsarbeit im **Nu** erledigt.

Extra-Rabatte für BLSV-Mitglieder unter

www.lexware.de/Rabattshop-BLSV

LEXWARE

Das Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS

Gesundheit und Fitness werden immer populärer

Gesundheit wird gewünscht und je älter wir werden, immer wichtiger. Bewegung soll Spaß machen, fordern und fördern, individuell planbar und zeitlich flexibel einteilbar sein. Diesen Wünschen der Bevölkerung passen sich immer mehr Vereine mit der Gründung eines vereinseigenen Gesundheits- und Fitness-Studios an.

Eine Orientierung bei der Suche nach qualitativ hochwertigen Fitness-Studios bietet das Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS.

Nur vereinseigene Gesundheits- und Fitness-Studios werden anhand ausgewählter und strenger Qualitätskriterien ausgezeichnet. Der Deutsche Olympische Sportbund, der Deutsche Turner-Bund und der Bundesverband Deutscher Gewichtheber dokumentieren mit ihm die große Bedeutung, die sie die den Fitness-Studios im Verein beimessen.

Laut einer Untersuchung der Universität Kiel stellt der Verbraucher bestimmte Anforderungen an ein Gesundheits- und Fitnessstudio. Höchste Priorität hat dabei die Qualifikation des Personals. Danach rangieren Geräteausstattung sowie hygienische Aspekte. Diese Anforderungen erfüllt das bundesweite Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS. Der organisierte Sport verpflichtet sich mit ihm zu einem hohen Qualitätsstandard.

Interessierten will SPORT PRO FITNESS eine Orientierungshilfe geben und Vertrauen schaffen: Ein mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnetes Vereinsstudio verfügt über

- Personal mit hoher Qualifizierung und Serviceanspruch
- Gute sportfachliche Betreuung
- Beste Geräteausstattung
- Adäquate räumliche Bedingungen
- Service vor Ort und hoher Hygienestandard
- Unbedingte Beachtung der Umweltrichtlinien

Der Interessierte sieht sofort, welche Studios ein qualitativ hochwertiges gesundheitsförderndes Angebot bieten und kann seine Entscheidung leicht fällen.

Vorteile für Studionutzer im Verein

Der Vorzug der Sportvereine liegt in einer jahrzehntelang gewachsenen eigenen Struktur. Dort wird mehr als nur Sport geboten. Sie schaffen Geselligkeit sowie soziale Vernetzung und somit die beste Voraussetzung für eine langfristige Bindung an das Sportangebot.

- Hohe Qualifikation des Betreuungspersonals
- Alle zwei Jahre Überprüfung des Qualitätsstandards
- Kostengünstig
- Hoher Geselligkeitswert und soziale Vernetzung
- Vielfältige Sportangebote im Verein

Fitness- und Gesundheits-Studios in Sportvereinen in Bayern mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS

85540 Haar	**TSV Haar e.V.** Fitness- und Gesundheitsclub Iva Berankova, 089/46 230619, Iva.berankova@tsv-haar.de, www.tsv-haar.de
89269 Vöhringen	**SC Vöhringen e.V.** SCV-Center Thomas Lotzkat 07306/950020, info@scv-center.de, www.scv-center.de
91056 Erlangen	**TV 1848 Erlangen e.V.** TV-Vital Klaus Leutsch, 09131/480817, Tv-vital@t-online.de, www.tv-vital.de
96050 Bamberg	**MTV 1822 Bamberg e.V.** MTV Fitness & Gesundheitszentrum Wolfgang Dengler und Andreas König, 0951/912070, fitness@mtv-bamberg.de, www.mtv-bamberg.de

Stand: März 2014

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.sportprogesundheit.de > Die Qualitätssiegel > SPORT PRO FITNESS

GESUNDBEWEGEN

Sport & Freizeit | Therapie & Wellness | Wassersport | Klettern | Gymnastik

Premium-Partner des BLSV BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

ERHARD® SPORT

Informationen und Katalog unter 09843 9356-101, info@erhard-sport.de
oder im Internet unter www.erhard-sport.com
www.facebook.com/erhardsport

Entwicklungsverlauf mit Hilfe von Bewegung

Motorische Entwicklung und Förderung

Erst die Entwicklung seiner motorischen Fähigkeiten ermöglicht es dem Kind, Teile seiner Umwelt zu „begreifen“ und zu „erfassen“, einen Lebensraum beständig zu erweitern und zu erforschen, seine Unabhängigkeit zu steigern und neue Erfahrungen zu sammeln, die für seine weitere Entwicklung entscheidend sind.

Die Auseinandersetzung des Menschen mit seiner Umwelt erfolgt mittels Bewegung. In der frühen Kindheit entwickeln sich die elementaren motorischen Fertigkeiten wie Sitzen, Krabbeln, Stehen, Laufen und Greifen (Krombholz 1999). Für die Entwicklung der Motorik sind sowohl Reife- (endogen = Genetik) wie auch Lernprozesse (exogen = Umwelt) entscheidend. Die Grundformen der Bewegung sind bei allen Kindern zu beobachten, der Zeitpunkt des Auftretens kann jedoch interindividuell variieren, was Altersangaben zum Auftreten von Bewegungsformen schwierig macht. Außerdem ist das Entwicklungstempo bei Kindern und Jugendlichen phasenweise und schreitet nicht gleichmäßig und linear voran.

Sensible Phasen

In den sogenannten „sensiblen Phasen“ sprechen Kinder besonders gut auf (Bewegungs-)Reize an. Lerneffekte vollziehen sich schnell und körperliche sowie geistige Anpassungserscheinungen sind zu beobachten.

Wichtig ist, dass Kinder in diesen Phasen (Bewegungs-)Reize erfahren. Dies erleichtert das Erlenen von Bewegungen und setzt Grundlagen für das ganze Leben. Für das Erfahren von Bewegungsangeboten ist der Besuch einer Kindersportschule (Möglichkeit einer breit gefächerten motorischen Grundausbildung im Sportverein) oder anderen Kinder-Sportangeboten im Verein optimal.

Forschungsergebnisse

Durch Forschungsergebnisse kann ein deutlicher Zusammenhang zwischen der motorischen Leistung und der sportlichen Förderung, in der Regel dem Besuch von Übungsstunden in Sportvereinen, nachgewiesen werden.

Bei einer Längsschnittuntersuchung im Vorschulalter (N > 440, Alter: 4–6 Jahre) zeigte sich bei den überprüften motorischen Leistungen eine deutliche Überlegenheit von Kindern, die gelegentlich oder regelmäßig Übungsstunden in Sportvereinen besuchten.

Im Grundschulalter (Längsschnittstudien (N > 700, Alter: 6-9 Jahre) zeigte sich ebenfalls eine eindeutige Überlegenheit von Kindern, die Übungsstunden in Sportvereinen besuchten (Auszug aus Krombholz 1988).

Um unseren Kindern einen guten motorischen Start ins Leben zu geben, empfehlen wir die Kindersportschulen „KiSS“ in den bayerischen Sportvereinen. Aufgrund ihrer Rahmenrichtlinien sind diese hervorragend geeignet, den Kindern Spaß und Freude zu vermitteln und eine gesunde Entwicklung zu unterstützen.

Motorische Entwicklung

Neugeboren (1.-3.Monat)	Säugling (4.-24. Monat)
- Fehlende Nervenfaserverbindungen, motorische Zentren noch nicht funktionstüchtig - Bewegung über Reflexe - Ungerichtete Massenbewegung des ganzen Körpers	- Entwicklung gezielter Bewegung, Greifen - Aufrechte Haltung - Freie Gehversuche, Fortbewegung - Kontralaterale Bewegungen
Kleinkind (1. – 3. Jahr)	**Frühes Kindesalter (4.-6./7. Jahr)**
- Neuronale Entwicklung von Nervenzellen - Entwicklung von Grobformen der Bewegung - Alle Grundformen der menschlichen Motorik vorhanden - Ungünstige Last-Kraft-Verhältnisse	- Vervollkommnung und Modifizierung von Bewegungsformen (qualitative Verbesserung) - Entwicklung von Grundformen der sportlichen Motorik - Bewegungskombinationen - Entwicklung neuer Fertigkeiten
Mittleres Kindesalter (7. – 9./10. Jahr)	**Spätes Kindesalter (10.-12./13 Jahr)**
- Günstige körperbauliche Voraussetzungen - Bessere Konzentrationsfähigkeit - Hoher Zuwachs an Schnelligkeit, Ausdauer und koordinative Fähigkeiten	- 1. Höhepunkt der motorischen Entwicklung - Beste motorische Lernfähigkeit - Verfeinerung der sportlichen Motorik sowie deren Einsatz bei Bewegungsspielen
Frühes Jugendalter (12./13-14./15. Jahr)	**Spätes Jugendalter (13.-17./18. Jahr)**
- Verminderung motorischer Gewandtheit - Verstärkter Wachstumsschub - Bessere Schnell-/ Maximalkraftfähigkeiten - Stagnation Koordination - Hohe interindividuelle Unterschiede	- Geschlechtsspezifische Ausdifferenzierung zeigt sich in der Motorik - Überwindung der pubertären (Koordinations-)Probleme - 2. Höhepunkt der motorischen Entwicklung - Gestaltwandel abgeschlossen

Quelle: Meinel K., Schnabel G. (1998). Bewegungslehre – Sportmotorik – Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt. Kapitel 6, S. 237-349. Meyer&Meyer

KiSS — Kindersportschulen in Bayern

Prädikat für ein qualitativ hochwertiges Kindersportangebot im Verein

Dosen werfen, Bälle treiben oder auf Mauern balancieren: Kinder können durch vielseitige Bewegungsspielformen in ihrer motorischen Entwicklung gut unterstützt werden. Durch unterschiedliche Bewegungen wie hüpfen, laufen, springen, klettern, rutschen, schaukeln oder kriechen wird die Motorik geschult. Regelmäßige Bewegung ist für eine gesunde Entwicklung unerlässlich.

Kindersportschulen bieten ein präventiv vielseitiges Sportangebot für Kinder und Jugendliche zwischen zwei und zwölf Jahren unter Berücksichtigung gesundheitlicher und freudvoller Aspekte.

Die Kinder werden zweimal wöchentlich und in kleinen Gruppen von qualifizierten Sportlehrern spielerisch in ihren motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten geschult und gefördert, ausgerichtet auf die Entwicklungsphasen in jeder Altersstufe. Motorische und koordinative Schwächen können somit ganz konkret analysiert und beseitigt werden.

Diese sportartunabhängige Grundlagenausbildung ermöglicht eine ganzheitliche körperliche und geistige gesunde Entwicklung der Kinder mit Vermittlung des Fair Play.

Durch die sportartübergreifenden Sportstunden erlernen die Kinder die Grundtechniken verschiedener Sportarten und werden für Sport und Bewegung begeistert. Somit wird der Grundstein für ein lebenslanges Sporttreiben gelegt.

In ganz Bayern bestehen derzeit in Kooperation zwischen Bayerischem Landes-Sportverband und Bayerischem Turnverband ca. 50 Kindersportschulen in Sportvereinen.

Weitere Informationen zum Thema Kindersportschulen, kurz KiSS genannt, erhalten Sie bei der Projektstelle KiSS Bayern.

Projektstelle KiSS
Tel.: 089/15702-507
info@kiss-bayern.de
www.kiss-bayern.de

Adressen der KiSS — Kindersportschulen in Bayern

80337 München	**MTV München e.V.** - Häberlstr. 11b, 80337 München Michael Paul, 089/53886030, kiss@mtv-muenchen.de
80639 München	**ESV München e.V.** - Margarethe-Danzi-Str. 21, 80639 München Nina Kunz, 089/12711020, n.kunz@esv-muenchen.de
80807 München	**TSV Milbertshofen e.V.** - Hans-Denzinger-Str. 2, 80807 München Sebastian Malcherzyk, 089/3582716, kiss@tsv-milbertshofen.de
80937 München	**SF Harteck e.V.** - Max-Liebermann-Str. 30, 80937 München Sebastian Heidrich, 089/37159562, kiss@harteck.de
81249 München	**ESV Neuaubing e.V.** - Papinstr. 22, 81249 München Hannah Ziegler, 089/309041714, kiss@esv-neuaubing.de
81669 München	**TSV München Ost e.V.** - Sieboldstr. 4, 81669 München Erik Marbach, 089/487341, kissleiter@tsv-ost.de
81677 München	**TS Jahn München e.V.** - Weltenburgerstr. 53, 81677, München Matthias Beck, 089/915294 oder 089/9101255, kiss.jahn@googlemail.com
81735 München	**SVN München e.V.** - Staudingerstr. 20, 81735 München Sabrina Baic, 089/6702300, kiss@svn-muenchen.de
81825 München	**FC Stern München 1919 e.V.** - Feldbergstr. 65, 81825 München Thomas Mayer, 089/43574605, thomas.mayer@fcstern.de
82024 Taufkirchen	**SV DJK Taufkirchen e.V.** - Köglweg 99, 82024 Taufkirchen Andrea Engl, 089/66607013 oder 0176/20015636, kiss@svdjktaufkirchen.de
82041 Oberhaching	**TSV Oberhaching e.V.** - Kastanienallee 18, 82041 Oberhaching Susanne Menhorn, 089/76775155 oder 089/6136633, kiss@tsv-oberhaching.de
82140 Esting	**SV Esting e.V.** - Schlosstr. 21, 82140 Esting, Lena Lanzendörfer, 08142/4405057, lena.lanzendoerfer@svesting.de
82205 Gilching	**TSV Gilching Argelsried e.V.** - Talhofstr. 13, 82205 Gilching Florian Bayer, 08105/9188, info@tsv-ga.de
83022 Rosenheim	**TSV 1860 Rosenheim e.V.** - Jahnstr. 25, 83022 Rosenheim Jonas Droste, 0162/9148866, jonas.droste@gmx.de
83646 Bad Tölz	**Turnverein Bad Tölz 1866 e.V.** - Jahnstrasse 3, 83646 Bad Tölz Florian Bau, 08041/4408805 oder 0171/6327081, info@kindersportschule-badtoelz.de
84034 Landshut	**Turngemeinde Landshut v. 1861 e.V.** Sandnerstraße 7, 84034 Landshut Tanja Feldmeier, 0871/62079, kiss@turngemeinde-landshut.de

Stand: März 2014

Kindergesundheit und Bewegungsfreude

Adressen der KiSS — Kindersportschulen in Bayern

84048 Mainburg	**TSV Mainburg e.V.** - Am Gabis 1, 84048 Mainburg Thorsten Gross, 08751/5403 oder 0177/2692964, tg@kiss-mainburg.de
84478 Waldkraiburg	**VfL Waldkraiburg e.V.** - Stadtplatz 23, 84478 Waldkraiburg Gerhard Schmid, 08638/4353, kiss@vfl-waldkraiburg.de
84489 Burghausen	**SV Wacker Burghausen e.V.** - Elisabethstr. 1, 84489 Burghausen Monika Duschl, 08677/91628-12, monika.duschl@sv-wacker.com
85049 Ingolstadt	**MTV Ingolstadt e.V.** - Friedhofstr. 10, 85049 Ingolstadt Christine Härtter, 0841/34633, kiss@mtv-in.de
85221 Dachau	**ASV Dachau e.V.** - Gröbenriederstr. 21, 85221 Dachau Susanne Brunsch, 08131/568165, kiss@asv-dachau.de
85221 Dachau	**TSV 1865 Dachau e.V.** - Jahnstr. 23-25, 85221 Dachau Oliver Römmer, 08131/10471, Leitung@kiss-dachau.de
85368 Moosburg	**SG Moosburg 1862 e.V.** - Am Stadion 3, 85368 Moosburg Joschka Reichert, 08761/2490, info@sgm-moosburg.de
85540 Haar	**TSV Haar e.V.** - Höglweg 7, 85540 Haar Susan Vollbrich, 089/46230613, susan.vollbrich@tsv-haar.de
86316 Friedberg	**TSV Friedberg 1862 e.V.** - Hans-Böller-Str. 3, 86316 Friedberg Verena Rau, 0821/607141, kissfdb-rauverena@gmx.de
87439 Kempten	**TV Kempten 1856 e.V.** - Aybühlweg 67, 87439 Kempten Tobias Strobl, 0831/85159, info@kiss-kempten.de
89264 Weißenhorn	**TSV 1847 Weißenhom e.V.** - Herzog-Georg-Str. 6, 89264 Weißenhorn Ralf Bader, 07309/4263494, leitung@kiss-weissenhorn.de
89264 Weißenhorn	**ASV Bellenberg 1919 e.V.** - Herzog-Georg-Str. 6, 89264 Weißenhorn Ralf Bader, 07309/4263494, leiter@kiss-bellenberg.de
89275 Oberelchingen	**SV Oberelchingen 1930 e.V.** Nersingerstr. 23, 89275 Oberelchingen Jürgen Maaßmann, 07308/817585, maassmann@kiss-elchingen.de
90411 Nürnberg	**Tuspo Nürnberg e.V.** - Herrnhüttestr. 75, 90411 Nürnberg Nicolai Pappert, 0911/5216554, kiss@tuspo-nuernberg.de
90449 Nürnberg	**ATV Frankonia Nürnberg e.V.** - Willstätterstr. 4, 90449 Nürnberg Heike Striegl, 0911/614911, kiss@atv-frankonia.de
90482 Nürnberg	**Post SV Nürnberg e.V.** - Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg Andreas Neugebauer, 0911/540554763, neugebauer@post-sv.de
90518 Altdorf	**TV 1881 Altdorf e.V.** - Heumannstr. 5a, 90518 Altdorf Frank Bär, 09187/903148, kiss-altdorf@tv1881altdorf.de
90768 Fürth	**TV Fürth 1860 e.V.** - Coubertinstr. 9-11, 90768 Fürth Werner Krauter, 0911/720120, kiss@tv-fuerth-1860.de

Adressen der KiSS — Kindersportschulen in Bayern

91056 Erlangen	**TV 48 Erlangen e.V.** - Dompropststr. 2b, 91056 Erlangen Stefan Keppner, 09131/941845, kiss@tv48-erlangen.de
91207 Lauf	**TV 1877 Lauf e.V.** - Südring 45, 91207 Lauf Gerhard Brinke, 09123/9989530, info@kiss-lauf.de
91459 Markt Erlbach	**TSV 1860 Markt Erlbach e.V.** Deuerbacher Weg 5a, 91459 Markt Erlbach Lena Mergner, 09106/925569, kiss@tsvmarkterlbach.de
91522 Ansbach	**TSV 1860 Ansbach e.V.** - Brauhausstr. 15, 91522 Ansbach Hubert Müller, 0171/1404093, kiss@tsv1860ansbach.de
91710 Gunzenhausen	**TV 1860 Gunzenhausen e.V.** Otto-Dietrich-Straße 3, 91710 Gunzenhausen Kevin Trauner, 09831/8210, kevin.trauner@kiss-gunzenhausen.de
92637 Weiden	**Team Oberpfalz e.V.** Frauenrichter Str. 173, 92637 Weiden Stephanie Braun, 0179/4656841, info@kiss-weiden.de
93059 Regensburg	**Regensburger Turnerschaft e.V** Schopperplatz 6, 93059 Regensburg Marina Schmeidl, 0941/894046 oder 0171/4992108, rt-info@t-online.de
93077 Bad Abbach	**TSV Bad Abbach e.V. -** Kaiser-Heinrich-II.-Str. 19, 93077 Bad Abbach Nikolaj Allekotte, 0157/33230991, kiss-leitung@tsv-bad-abbach.de
93413 Cham	**ASV Cham e.V.** - Further Str. 13, 93413 Cham Johannes Ederer, 09971/2966, johannesederer@gmx.net
95445 Bayreuth	**Bayreuther Turnerschaft v. 1861 e.V.** Am Mühlgraben 7, 95445 Bayreuth Kristina Müller, 0921/42059, kiss@bayreuther-turnerschaft.de
96050 Bamberg	**MTV von 1882 Bamberg e.V.** Jahnstr. 32, 96050 Bamberg Valerie Marioneck, 0951/12315, valerie.marioneck@mtv-bamberg.de
96465 Neustadt b. Coburg	**Skiclub Neustadt e.V. -** Gebrannte Brücke 8, 96465 Neustadt b. Coburg Johannes Lüft, 09568/891025, kindersportschule@ski-club-nec.de
97082 Würzburg	**DJK Würzburg e.V.** - Wredestraße 23, 97082 Würzburg Carolin Hupp, 0931/415656, carolin.hupp@djk-wuerzburg.de
97424 Schweinfurt	**DJK Schweinfurt e.V.** - Josef-Reuß-Str. 7, 97424, Schweinfurt Eva Lenhart, 0176/41100665, evalenhart@djk-schweinfurt.de

Lieblingsgerichte — Von Anfang an gesund genießen!

Was Kindern schmeckt und gesund ist

Kinder entwickeln früh ihre Vorlieben und ihren eigenen Geschmack beim Essen. Hier stellen wir zwei Lieblingsgerichte von Kindern vor, die durch Ernährungsexperten ausgewertet wurden. Mit diesen möchten wir Kinder und Familien unterstützen, Genuss und Gesundheit zu verbinden. Wenn Kinder von klein auf erleben, welche nährstoffreichen Lebensmittel ihnen gut schmecken, ist ein wichtiger Grundstein für die gesunde Ernährung und somit gute Entwicklung gelegt. Zeigen Sie Ihren Kindern oder Enkelkindern möglichst oft, wie schön es ist, etwas selbst zuzubereiten, und dass oft aus wenigen Zutaten schnell und einfach gutes Essen entsteht.

ROTE LINSENSUPPE

Zutaten für 2 Personen

75 g rote Linsen (sind schnell gar und liefern pflanzliches Eiweiß)
500 ml Wasser
1 Zwiebel
½ EL Tomatenmark
1 EL Öl (Raps)
Salz, Pfeffer
4 EL saure Sahne
nach Belieben etwas indische Gewürzmischung
nach Belieben etwas Schnittlauch

Zubereitung

Die Linsen 1- bis 2-mal waschen. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Öl leicht anrösten. Danach das Tomatenmark und die gewaschenen Linsen dazugeben und ein paarmal umrühren. Etwas Wasser einrühren und aufkochen lassen. Von der Kochfläche nehmen, Salz und Pfeffer dazu und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Anschließend wieder 15 bis 20 Minuten kochen lassen. Vor dem Servieren pro Teller 1 EL saure Sahne in die Suppe setzen und mit Schnittlauch bestreuen.

Als Beilage Vollkornbrot servieren.

Zubereitungsweise: leicht

Pro Portion: 185 kcal, 6 g E, 13 g F, 11 g KH

HERZHAFTE MUFFINS MIT QUARK

Zutaten für 4 Personen

150 g Vollkornmehl
½ Päckchen Backpulver
50 g Hafervollkornflocken
3 EL Milch
2 Eier
1 Prise Meersalz
100 g Margarine (weich)
2 Karotten, geraspelt
100 g Zucchinistifte
90 g Mais
Sonnenblumenkerne
350 g Magerquark
3 EL frische, saisonale Kräuter, gehackt

Zubereitung

Vollkornmehl mit dem Backpulver vermischen. Haferflocken, Milch und Eier unterrühren.

Mit Meersalz abschmecken. 90 g Margarine verflüssigen und unterrühren. Gemüse unter den Teig heben und in die mit Margarine gefetteten Förmchen füllen. Sonnenblumenkerne einstreuen. Ca. 35 Minuten bei 170° C backen.

Magerquark mit den Kräutern verrühren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Gemüsemuffins aufschneiden und mit Quarkcreme und jeweils einer Kirschtomate füllen.

Zubereitungsweise: schwer

Zeit: Vorbereitung 35 Min. und Backen 35 Min.

Broschüre bei der BKK Landesverband Bayern bestellen unter Fax 089/7457955162 oder reitz-knupp@bkk-lv-bayern.de

BLSV

BLSV - Zentrale

Bayerischer Landes-Sportverband e.V.
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

Tel: 089/15702-0

info@blsv.de
www.blsv.de

Bildungsangebote für Vereinsmitarbeiter unter www.blsv-qualinet.de

Sekretariat Breitensport, Sportentwicklung und Bildung

Tel: 089/15702-509
Fax: 089/15702-517

Referat Sport und Gesundheit

Sabine Hestermann
Tel: 089/15702-508
Fax: 089/15702-517

sabine.hestermann@blsv.de

Referat Sport für Ältere

Evi Waldherr
Tel: 089/15702-245
Fax: 089/15702-517

evi.waldherr@blsv.de

Referat Schule und Verein

Birgit Dethlefsen
Tel: 089/15702-512
Fax: 089/15702-517

birgit.dethlefsen@blsv.de

KiSS Projektstelle

Tel: 089/15702-507

info@kiss-bayern.de

Bayerische Sportjugend

Tel: 089/15702-431

bsj@blsv.de
www.bsj.org

Vereinsberatung

Tel: 089/15702-400
Fax: 089/15702-299

vsb@blsv.de

Sportfachverbände

Bayerischer Reit- und Fahrverband e.V.

Landshamer Straße 11
81929 München

Marei Grehl
Tel: 089/926967-250
Fax: 089/926967-299

office@brfv.de
www.brfv.de

Bayerischer Schwimmverband e.V.

Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

Melanie Elsner
Tel: 089/15702-312
Fax: 089/15702-580

elsner@bayerischer-schwimmverband.de
www.bayerischer-schwimmverband.de

Bayerischer Tischtennis-Verband e.V.

Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

Michael Hagmüller
Tel: 089/15702-412
Fax: 089/15702-424

m-hagmueller@bttv.de
www.bttv.de

Bayerischer Turnverband e.V.
Referat Gesundheitssport
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

Ildiko Berekmery
Tel: 089/15702-320
Fax: 089/15702-317

berekmery@turnverband-bayern.de
www.turnverband-bayern.de

Behinderten- und Versehrten-Sportfachverband Bayern (BVS) e.V.
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

Juliana Mangold
Tel: 089/544189-12
Fax: 089/544189-99

mangold@bvs-bayern.com
www.bvs-bayern.com

BLSV-Sportbezirke

BLSV Oberbayern
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

Kerstin Schilpp
Tel: 089/15702-209
Fax: 089/15702-212

geschaeftsstelle@blsv-obb.de
www.blsv-oberbayern.de

BLSV Niederbayern
Stadion-Straße 50
84130 Dingolfing

Tobias Riedl
Tel: 08731/5201
Fax: 08731/6344

riedl@blsv-niederbayern.de
www.blsv-niederbayern.de

BLSV Oberpfalz
Hermann-Köhl-Str. 2
93051 Regensburg

Thomas Fink
Tel: 0941/29726–0
Fax: 0941/29726-18

geschaeftsstelle@blsv-oberpfalz.de
www.blsv-oberpfalz.de

BLSV Oberfranken
Rosestraße 24
95448 Bayreuth

Martin Tupy
Tel: 0921/66772
Fax: 0921/52924

blsv-oberfranken@t-online.de
www.blsv-oberfranken.de

BLSV Mittelfranken
Dutzendteichstr. 24
90441 Nürnberg

Irene Unterstar
Tel: 0911/810313-10
Fax: 0911/810313-29

service@blsv-mfr.de
www.blsv-mittelfranken.de

BLSV Unterfranken
Friedenstraße 5a
97072 Würzburg

Michaela Straub
Tel: 0931/88074-633
Fax: 0931/88074–639

straub@blsv-ufr.de
www.blsv-ufr.de

BLSV Schwaben
Neuhäuserstraße 1
86154 Augsburg

Robert Häfele
Tel: 0821/4266-11
Fax: 0821/4266-13

geschaeftsstelle@blsv-schwaben.de
www.blsv-schwaben.de

Weitere Kontakte in Bayern

Bayerische Landesärztekammer e.V.
Mühlbaurstraße 16
81677 München

Tel: 089/4147-0
Fax: 089/4147-280

info@blaek.de
www.blaek.de

Bayerischer Sportärzteverband e.V.
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

Tel: 089/183503
Fax: 089/183596

info@bsaev.de
www.bsaev.de

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege
Rosenkavalierplatz 2
81925 München

Tel: 089/9214-00
Fax: 089/9214-2266

poststelle@stmgp.bayern.de
www.stmug.bayern.de

BKK Landesverband Bayern
Züricher Str. 25
81476 München

Gudrun Greitemeyer
Tel: 089/74579-423
Fax: 089/74579-55423

greitemeyer@bkk-lv-bayern.de
www.bkk-bayern.de

Sebastian-Kneipp-Akademie
Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen

Sigrid Rau
Tel: 08247/30 02-181
Fax: 08247/30 02-198

rau@kneippbund.de
www.kneippbund.de

LAG - Landesarbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.
Höhenried 2
82347 Bernried

Dr. Petra Pfaffel
Tel: 08158/903373
Fax: 08158/903375

mail@herzsportgruppen-lag-bayern.de
www.herzgruppen-lag-bayern.de

ARAG Sportversicherung

Tel: 089/15702-387
Fax:089/15702-223

vsbmuenchen@arag-sport.de
www.arag-sport.de

Bundesweite Kontakte

DOSB
Deutscher Olympischer Sportbund
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

Tel: 069/6700-298
Fax: 067/001 298

office@dosb.de
www.dosb.de

Deutscher Aikido-Bund
Stuttgarter Str. 32
73547 Lorch

Dr. Barbara Oettinger
Tel: 07172/915110
Fax: 07172/915111

geschaeftsstelle@aikido-bund.de
www.aikido-bund.de

Kontaktadressen

Deutscher Karate Verband
Am Wiesenbusch 15
45966 Gladbeck

Gundi Günther
Tel: 02043/2988-20
Fax: 02043/2988-91 und -13

gundi.guenther@karate.de

Vico Köhler
sakura@gmx.com
www.karate.de

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft DLRG
Im Niedernfeld 1-3
31542 Bad Nenndorf

Matthias Stoll
Tel: 05723/955430 (Sekretariat)
Fax: 05723/955439

matthias.stoll@bgst.dlrg.de
http://www.dlrg.de

Deutscher Leichtathletik-Verband
Alsfelder Straße 27
64289 Darmstadt

Meike Billig
Tel: 06151/770858
Fax: 06151/770875

meike.billig@leichtathletik.de
www.leichtathletik.de

Deutsche Reiterliche Vereinigung
Freiherr von Langen-Straße 13
48231 Warendorf

Thomas Ungruhe
Tel: 02581/6362-527
Fax: 02581/62144

tungruhe@fn-dokr.de
www.pferd-aktuell.de

Deutscher Tischtennis-Bund
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt/Main

René Stork
Tel: 069/695019-15

Stork.dttb@tischtennis.de

Michael Krockenberger
Tel: 069/695019-38
Fax: 069/695019-13

krockenberger.dttb@tischtennis.de
www.tischtennis.de

Quellen

BKK Landesverband Bayern, Texte

BLSV/BTV-Ordner Übungsleiter-B Sport in der Prävention, München 2008

DOSB SPORT PRO GESUNDHEIT Broschüre „Qualität für präventive Bewegungsprogramme, Frankfurt am Main 2009

Ifp Staatsinstitut für Frühpädagogik

Leitfaden zur Gründung einer Kindersportschule, München 2013

ASS Athletic Sport Sponsoring

Ihr günstiges Auto-Angebot exklusiv über den BLSV

BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

Der **Opel Adam 3trg.**
für mtl. **€ 245,-***
(1.4l; 64kW 87 PS)
Ohne Aufpreis optional mit Ganzjahresreifen bestellbar.

Der **Renault Scénic**
ab mtl. **€ 325,-***
(1.6l; 81kW 110 PS)
Inkl. Navigationssystem

Bereits in der monatlichen Komplettrate* enthalten:

- Kfz-Versicherung (Voll- und Teilkasko mit Selbstbehalt)
- Kfz-Steuer
- Überführungs- und Zulassungskosten
- 10.000 km bis 30.000 km Jahresfreilaufleistung je nach Hersteller und Modell (5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich)
- Gesetzliche Mehrwertsteuer

Weitere Vorteile für Sie:

- Keine Anzahlung
- Keine Schlussrate
- Nur 12 Monate Vertragslaufzeit
- Jährliche Option auf einen Neuwagen

Weitere Informationen:
ASS Athletic Sport Sponsoring GmbH,
Harpener Heide 2, 44805 Bochum, Tel.: 0234 95128-40, Fax: 0234 95128-28, E-Mail: info@ass-team.net
Internet: www.ass-team.net

CITROËN · Ford · Mercedes-Benz · OPEL · PEUGEOT · RENAULT · smart · VOLVO · VW

Stand: 09.04.2014. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen. Angebot gilt nur für eine exklusive Nutzergruppe.

Simone S., 26, Chemisch-technische Assistentin, seit 7 Jahren BKK versichert

Sie weiß, was sie tut.
Wir auch.

Gesundheit braucht heute einen zuverlässigen Partner, der sich auch in der Arbeitswelt auskennt. Die Betriebskrankenkassen wissen, welchen Gesundheitsschutz Sie im Beruf wie auch privat wirklich brauchen. Deshalb vertrauen Millionen Arbeitnehmer und ihre Familien einer der mehr als 100 verschiedenen Betriebskrankenkassen. Weitere überzeugende Argumente finden Sie unter: www.bkk-bayern.de

Die Betriebskrankenkassen. **Ihre Gesundheit ist unser Job.**

BKK®