

## Idogo Qigong, Stretch & Relax und XCO-Training im Freien

Viele neue Kurse beim TSV Weilheim

**pm.** Der TSV Weilheim hat seine Palette erneut ausgebaut und durch fünf attraktive Angebote den Gesundheitssport erweitert. Auch Trainer und ÜbungsleiterInnen benötigen manchmal neue Ideen. Unter diesem Aspekt fanden im vergangenen Jahr zwei interne Weiterbildungen zu den Themen Sport-Stacking und XCO-Training statt.

Durch langsame und harmonische Bewegungen soll der Körper beim Kurs „Body Balance“ entspannt und der Atem reguliert werden. Mit funktionellen Dehn- und Kräftigungsübungen wird die Beweglichkeit gefördert und Verspannungen vorgebeugt. Das Programm wechselt zur Hälfte des Kurses; so kann gezielt an der Verbesserung der Übungsausführung gearbeitet werden. Wechselnde Entspannungseinheiten zum Stundenabschluss runden die

Einheiten ab, immer donnerstags ab 23. Januar von 19 bis 20 Uhr im Gymnastikraum der Limburghalle, Eingang Hallenbad, mit Übungsleiterin Monika Mößner, Telefon 070 23/71601.

Idogo Qigong gehört zu einem der fünf Teilbereiche der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wirkt mit seinen langsamen und fließenden Körperbewegungen, verbunden mit einer sanften und bewussten Atmung und die Anwendung des Idogo-Stabs harmonisierend auf den Energiefluss des Körpers ein. Gedanken und Emotionen können zur Ruhe kommen, die Durchblutung des gesamten Körpers einschließlich aller Organe kann wesentlich verbessert und der Lymphfluss angeregt werden. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden mobilisiert, die gesamte Muskulatur wird sanft gekräftigt. Durch regelmäßiges Üben mit dem

Idogo-Stab können die Teilnehmer positiven Einfluss auf die Beweglichkeit ihrer Gelenke und ihrer Wirbelsäule nehmen. Der Stab kann bei der Kursleiterin erworben oder zum Einstieg entliehen werden. Trainingszeiten sind immer donnerstags ab 30. Januar von 18 bis 19 Uhr im Gymnastikraum in der Limburghalle bei Übungsleiterin Ursula Aldrian, Telefon 01 79/922 29 10.

Vierzehntägig startet am 22. Januar wieder ein „Stretch & Relax-Kurs“ zur Mobilisation und zum Stressabbau. Mit verschiedenen Dehntechniken erweitern die Teilnehmer ihren Bewegungsradius und steigern ihre muskuläre Flexibilität. Ruhiges, konzentriertes Training schult dabei die eigene Körperwahrnehmung. Das Programm wechselt über die Kursdauer nicht und ermöglicht so eine kontinuierliche Verbesserung der Übungsausführung. Eine



Auch Trainer und ÜbungsleiterInnen benötigen manchmal neue Ideen. Unter diesem Aspekt fanden im vergangenen Jahr zwei interne Weiterbildungen statt. Foto: TSV Weilheim

Entspannung rundet die Stunde ab und die Sportler nehmen ein angenehmes Körpergefühl mit nach Hause. Infos bei Monika Mößner unter der Nummer 070 23/71601. Trainingsort ist die Limburg-Grundschule.

Frauenfitness wird donnerstags von 19 bis 20 Uhr in der Wühle-Sporthalle angeboten. Infos bei Übungsleiterin Corina Pohl unter Telefon 070 23/84 13.

Im Frühsommer 2014 startet der Freizeit- und Gesundheitssport im TSV Weilheim wieder einen XCO-Trainings-Kurs im Freien.

Das reine Lauf- oder Walking-Training wird durch das Sportgerät intensiviert. In den Bewegungsablauf integriert resultiert daraus ein schonendes Ganzkörpertraining für jeden Läufer und Walker.

Auch für Männer 50 plus wird im TSV einiges geboten. So gibt es montags ab 20 Uhr eine Grup-

pe unter Leitung von Gerhard Sigel in der Lindach-Sporthalle, die sich mit diversen Kleingeräten unter funktionellen Aspekten austobt und anschließend Volleyball spielt.

Und mittwochs von 20.30 bis 21.30 trifft sich die Seniorengruppe in der Wühle-Sporthalle, die mit Sylvia Scheufele unter koordinativen und beweglichkeitsweiternden Übungsformen die Stunde gestaltet.

Gleichzeitig dazu finden die etwas jüngeren Männer unter der Regie von Reiner Braun und Hans-Peter Sigel mit Elementen aus dem Crossfitness- und Coretrainingsbereich ihre kräftemäßigen Grenzen. Beide Gruppen spielen im Anschluss daran noch gemeinsam Volley-, Fuß oder Basketball. Weitere Informationen auf der Homepage [www.tsv-weilheim.de](http://www.tsv-weilheim.de) unter Abteilung „Freizeit- und Gesundheitssport“.

## Angebote richten sich an „Jedermann“

Tibetisch-Buddhistisches Zentrum Kagyu Samye Dzong



Lama Yeshe im Tibetisch-Buddhistischen Zentrum. Foto: PM

**pm.** Das tibetisch-buddhistische Zentrum Kagyu Samye Dzong in der Alleenstraße 18 (Eingang Schülestraße) bietet ganzjährig diverse Kurse und Veranstaltungen an, die die psychische und spirituelle Weiterentwicklung des Menschen zum Anliegen haben.

Die Angebote richten sich stets an „Jedermann“. Man muss kein „Buddhist“ sein, um Nutzen aus den Übungen zu ziehen, keinerlei Verpflichtungen eingehen oder Ähnliches. Zudem sind die gelehrteten Methoden durchweg

sehr einfach, gut praktikabel ohne besondere Voraussetzungen. Auch für Kinder gibt es Angebote. Es handelt sich hierbei um verschiedene Formen der Meditation sowie Anleitungen hierzu, Achtsamkeitstraining, „Geiststraining“ (Hinweise, wie man seine Gedanken ausrichten kann im Alltag, um zu mehr Frieden und Harmonie zu finden), Yoga, Vermittlung theoretischen Wissens zum Buddhismus und mehr.

Wöchentliche Veranstaltungen werden ergänzt um einmalige oder in lockerer oder auch fester Folge zusammenhängende. Letztere werden meist von eigens hierzu von außerhalb angereisten Lehrer/innen abgehalten und sind oft besonders attraktiv; häufig werden hierfür die Wochenenden genutzt. So bietet das Zentrum eine breite Palette von interessanten und einfachen Möglichkeiten, sich selbst positiv zu beeinflussen zum eigenen Nutzen und dem anderer. Beispielsweise ist ein dreijähriger Studienkurs in Zusammenarbeit mit der FBS genannt, die auch die Anmeldungen entgegen nimmt.

Das nächste Kurswochenende findet bereits am 25. und 26.

Januar statt; das Wochenende „Praxis der Yidam-Gottheiten im Vajrayana-Buddhismus“ am 1. und 2. Februar; ein Workshop „Mitgefühl und Herzengüte“ in Zusammenarbeit mit der VHS am 28. Januar von 18 bis 20 Uhr (Anmeldung bei der VHS unter der Kursnummer 132-275) oder „Offene Tür – Gelegenheit zur Begegnung“ am 24. Januar ab 16 Uhr.

Mittwochs von 18.30 bis 19.30 Uhr findet ein „Anfängerkurs“ (Einführung in Meditationsmethoden) statt; jeweils montags am 20. und 27. Januar und 3. Februar von 18 bis 19 Uhr lautet das Thema „Achtsamkeit allein ist nicht genug“.

Am 21. bis 23. März erwartet das Zentrum seinen spirituellen Leiter und Abt des Klosters Samye Ling in Schottland, Lama Yeshe Losal Rinpoche. Er wird einen Vortrag am 21. März und ein Wochenende Meditationspraxis zu Mitgefühl als Essenz der Lehren anbieten.

Weitere Informationen zu Programm, dem Zentrum, Preisen gibt es im Internet unter [www.kirchheim.samye.org](http://www.kirchheim.samye.org), per E-Mail unter [info@kirchheim.samye.org](mailto:info@kirchheim.samye.org) oder per Telefon unter 070 22/24 16 87.

## Lachen vertreibt den Winterblues

LachYoga für Wohlbefinden und Lebensfreude

**pm.** Lachen tut so gut und wurde uns sinnvollerweise in die Wiege gelegt. Es ist erwiesen, dass Lachen den Heilungsprozess mancher Krankheiten unterstützen beziehungsweise fördern kann. So werden bei heftigem Lachen Abwehrstoffe und sogenannte Killerzellen aktiviert, die Widerstand gegen Viren und Bakterien leisten und sogar auch Krebszellen besiegen können. Das Immunsystem wird dauerhaft gestärkt und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Beim Lachen kommen einige Prozesse in Gang, so werden unter anderem Glückshormone – Endorphine wie Serotonin – ausgeschüttet und Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin reduziert – Anspannung und Stress werden wie durch ein Sicherheitsventil abgelassen. Dies führt zu einer sofortigen Entspannung sorgt für gute Laune und vertreibt den Winterblues.

Eine Minute intensives Lachen entspricht der gleichen körperlichen Leistung von zehn Minuten Rudern, dadurch wird das Herz-Kreislauf-System und die Durchblutung angeregt, gleichzeitig wird die Verbrennung von Cholesterin gefördert. Man kommt richtig ins Schwitzen und erlebt ein heiteres Fitnessprogramm des ganzen Körpers. Dabei werden auch die Bronchien gereinigt und die Lun-

genfunktion gestärkt und Körper und Geist erleben eine regelrechte Sauerstoffdusche. Dies fördert die Motivation und die Konzentration und man fühlt sich trotz körperlicher Anstrengung ganz leicht und beschwingt.

Und die Gelotologie – die Wissenschaft des Lachens – kann durch mehrere Studien belegen, dass das Schmerzempfinden enorm reduziert wird und Schmerzpatienten nach kräftigem Lachen eine Erleichterung erfahren, die mehrere Stunden anhalten kann. Von der positiven Kraft des Lachens überzeugt, entwickelte Mitte der 90er Jahre der indische Arzt Dr. Madan Kataria die Methode LachYoga. LachYoga ist eine Kombination von spielerischen Lachübungen, verbunden mit Dehn- und Atemübungen aus dem Pranayama. Das Schöne an der Methode ist, dass man nicht einmal einen Grund zum Lachen braucht, allein durch die Übungen kommt man ins Lachen. Somit kann man LachYoga auch nutzen, wenn es einem gerade nicht nach Lachen ist, aber einem die vielen positiven Wirkungen guttun würden. Für unseren Körper macht es keinen Unterschied ob wir willentlich oder aus dem Herzen lachen. Denn egal wie wir lachen, es wird der Lachmuskel zwischen Jochbein und Oberlippe – der Zygoma-

cus major angespannt. Dieser sendet an das Gehirn das Signal „mir geht es gut“ und daraufhin beginnt das schlaue Gehirn alle Prozesse in Gang zu setzen und auch die entsprechenden Botenstoffe auszuschütten, frei nach dem Motto „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, wir sind glücklich, weil wir lachen“. Die Lachübungen des LachYogas sind auch alleine praktikierbar. LachYoga in der Gruppe ist ein besonderes Erlebnis, da das Lachen in der Gemeinschaft höchst ansteckend ist. Auch wird in der Gemeinschaft anhaltender und kräftiger gelacht, dadurch können sich die vielfältigen Wirkungen noch besser und schneller

entfalten. Auch Unternehmen sowie soziale und klinische Einrichtungen setzen verstärkt auf die beliebte Methode LachYoga. Zum einen im Bereich des Gesundheitsmanagements, also auch zur Burn-out Prävention und im Rahmen von Teamentwicklungsprozessen. Mittlerweile breitet sich die Methode LachYoga immer weiter aus und erfreut sich immer größerer Beliebtheit.

Weltweit gibt es über 10000 LachYoga-Einrichtungen. Auch in Kirchheim gibt es seit vielen Jahren die Möglichkeit, LachYoga zu praktizieren.

Weitere Informationen unter [www.lachschmiede.de](http://www.lachschmiede.de).

**(EHE-)PAAR-KURSE**  
Disco-Fox, Hochzeits- u. Schülerkurse  
Tanzschule PÖTHIG  
Röntgenstraße 41 (Nähe Bahnhof)  
73230 Kirchheim unter Teck  
Jetzt anmelden!  
Privatunterricht jederzeit  
www.tanzschule-poethig.de

Mal was neues ausprobieren, den Kopf freibekommen mit Bewegung, eine Selbstverteidigung ohne Gewalt und Kraft:  
**Aikido-Anfängerkurs Erwachsene**  
ab Montag, 27. Januar 2014, 20 – 22 Uhr,  
Konrad-Widerholt-Halle, Armbruststraße 30  
in Kirchheim. Kommen Sie zum kostenlosen Schnuppern. Jogginganzug genügt.  
Videos und weitere Infos: [www.aikido-kirchheim.de](http://www.aikido-kirchheim.de)

**Landkreis Esslingen**  
Friedrich-Ebert-Schule Esslingen  
**Info-Abend**  
11.02.2014, 19:30 Uhr  
Ihre Karrierechance als Handwerker und Facharbeiter  
Weiterbildung zum staatlich geprüften Techniker der Fachrichtung Gebäudesystemtechnik  
Der aktuelle Anspruch an Energieeffizienz erfordert gut ausgebildete Spezialisten, die in Planung, Bau und Betrieb von Gebäuden technische sowie wirtschaftliche Entscheidungen beurteilen und diese gegeneinander abwägen können.  
Mit dieser Weiterbildung erwerben Sie die Fachhochschulreife.  
Informationen und Anmeldeunterlagen  
Friedrich-Ebert-Schule Esslingen-Zell  
Steinbeisstraße 17  
Telefon 0711 3607-100  
[www.fes-es.de](http://www.fes-es.de)

**Anzeigen?**  
Nutzen Sie das informative Umfeld unserer  
**Sonderveröffentlichungen & Kollektive**  
für Ihre gezielte Werbung.  
Rufen Sie an, wir beraten Sie gerne!  
**Tom Duley 97 50-14**  
**Markus Kurz 97 50-534**  
**Katja Solic 97 50-47**

**Beckenbodentraining**  
Beginn: Freitag den, 24.01.2014, 08:30 - 09:30 Uhr  
Gebühr: 75,- €, 10 Termine / 60 Minuten  
Anmeldung bei:  
Wirbel in Balance  
Masseurin und med. Bademeisterin  
SPA und Wellnessmanagerin IHK  
**Annemarie Merz**  
Jesinger Straße 65  
73230 Kirchheim / Teck  
Tel. 07021/80 44 950  
[www.wirbel-in-balance.de](http://www.wirbel-in-balance.de)

**Sprachinstitut Carlos Uceda**  
Englisch · Französisch · Spanisch  
Italienisch · Portugiesisch  
Deutsch für Ausländer  
Alle Stufen Einzelunterricht u. Minigruppen  
Schnuppern Sie mal rein!  
Kirchstraße 61, 72622 Nürtingen, Tel./Fax 070 22/362 18  
[info@sprachinstitut-uceda.de](mailto:info@sprachinstitut-uceda.de), [www.sprachinstitut-uceda.de](http://www.sprachinstitut-uceda.de)

**AOK**  
Die neuen Gesundheitsangebote: jetzt in allen AOK-KundenCentern  
**In Form kommen: mit der AOK.**  
Am besten geht das mit den maßgeschneiderten Angeboten der AOK – für richtige Ernährung, ausreichend Bewegung und für die passende Portion an Entspannung.  
AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Flils  
Schöllkopfst. 61 · 73230 Kirchheim · Telefon 07021 721-355  
AOK Baden-Württemberg

**Hormonbalance - Yoga**  
Ist eine Methode, die Frauen mit unausgewogenem oder niedrigem Hormonhaushalt und vor allem bei Wechseljahrsbeschwerden auf natürliche Weise unterstützt.  
Kurse in Kirchheim-Ötlingen:  
**Dienstag** 18:30-20:00 Uhr **Hormonbalance**  
20:15-21:30 Uhr **Hormonbalance**  
**Mittwoch** 20:15-21:30 Uhr **Hatha Yoga**  
Johanna Stern • Tel: 07023-95 888 29 • [www.hormonyoga-stern.de](http://www.hormonyoga-stern.de)