



FIT & GESUND



Hatha Yoga (Vini Yoga) – Anfänger

Mit Achtsamkeit, Selbstvertrauen und mehr Lebensfreude gelassen den Alltag meistern. Durch Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen) und Entspannungsübungen können wir diesem Ziel ein Stückchen näher kommen. Alle Übungen werden exakt angeleitet und korrigiert. Die Kurskosten werden von vielen Krankenkassen anteilig erstattet.

Voraussetzung: Durchschnittliche Sportlichkeit

Ausrüstung: Decke, Matte, kleines Kopfkissen, lockere Kleidung

Maximale Teilnehmerzahl: 12

10./17./24./31.01 & 07./14./21./28.02. & 06./13.03.12	OL-12-0245
20./27.03. & 03./10./17./24.04. & 08./15./22./29.05.12	OL-12-0250
Zeit	Di 17:30–18:30
Ort	Geschäftsstelle der Sektion Oberland im Tal 42
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	110 / 130 / 150 €

Hatha Yoga (Vini Yoga) – Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf dem Anfängerkurs auf und vertieft die gelernten Übungen. Inhalte und Ausrüstung wie Anfängerkurs. Voraussetzung: Hatha Yoga (Vini Yoga) – Anfänger, durchschnittliche Sportlichkeit.

10./17./24./31.01. & 07./14./21./28.02. & 06./13.03.12	OL-12-0246
20./27.03. & 03./10./17./24.04. & 08./15./22./29.05.12	OL-12-0251
Zeit	Di 18:30–19:30
Ort	Geschäftsstelle der Sektion Oberland im Tal 42
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	110 / 130 / 150 €

Yoga für Kletterer

In diesem Kurs wird auf die speziellen Bedürfnisse von Kletterern eingegangen. Dynamische Übungen und statische Haltungen verbessern das Körpergefühl. Auch Durchhaltevermögen, Flexibilität und Gleichgewichtssinn werden geschult. Atemübungen steigern die Vitalkapazität, die Energieaufnahme und die Anpassungsfähigkeit der Lungen an erhöhte Anforderungen, und Meditation stärkt die Konzentrationsfähigkeit und klärt den Geist. Yoga Nidra entspannt und hilft begrenzende Programmierungen durch positive zu ersetzen und seine Ziele zu erreichen.

Voraussetzung: Durchschnittliche Sportlichkeit

Ausrüstung: Decke, Matte, kleines Kopfkissen, lockere Kleidung

Maximale Teilnehmerzahl: 12

Falls Sie im Anschluss klettern möchten, müssen Sie dafür extra Eintritt bezahlen.

08./15./22./29.11. & 06./13./20.12.11 & 10./17./24.01.12	MUC-11-1776
Zeit	Di 19:30–21:00
Ort	DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	165 / 195 / 225 €

Bewegungsmeditation – mehr Gelassenheit im Alltag

Die Hektik im Berufsalltag kann uns aus unserer Mitte und damit aus unserer Kraft bringen. Doch gerade diese Stärke benötigen wir für unsere Freude im Alltag, am Bergsport und für unsere hohe Konzentration auf anspruchsvollen Touren. Bewegungsmeditation ermöglicht es dem Gedankenkarussell zur Ruhe zu kommen, um den Geist auf das Wesentliche zu richten. So können wir in unerwarteten Situationen Ruhe bewahren und klare Entscheidungen treffen. Die Übungen finden in Bewegung, im Stehen und im Liegen statt. Sie erhöhen die Leistungsfähigkeit, emotionale Stabilität und die Belastbarkeit im Alltag. Stress und Anspannung lassen nach. Die Atmung wird vertieft, Klarheit kann sich entwickeln. Die Übungen sind einfach zu erlernen und für jedes Alter geeignet.

Voraussetzung: Durchschnittliche Sportlichkeit

Ausrüstung: Matte, Kissen, warme Socken, lockere Kleidung, Getränk

Maximale Teilnehmerzahl: 12

29.11. & 06./13./20.12.11 & 10./17.01.12	OL-11-1606
Zeit	Di 20:15–21:15
Ort	DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	75 / 87 / 99 €

Erfahre eine andere Welt: die Vielfalt der Meditation!

Komm in Kontakt mit Deinem inneren Wesen und schule Deine Wahrnehmung über den Weg der stillen Meditation in der buddhistischen Tradition, geleitet durch Deinen Atem bis hin zu den dynamischen Meditationsformen. Ziel ist es, Dich auszurichten in einer beschleunigten Welt und Körper-Geist und Seele in Harmonie zu bringen.

Voraussetzung: Keine Vorkenntnisse erforderlich

Maximale Teilnehmerzahl: 12

26.01. & 02./09./16./23.02. & 01./08./15./22./29.03.12	MUC-12-0070
Zeit	Do 19:45–21:00
Ort	DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	138 / 163 / 188 €

Tai Chi – in Bewegung kommen, in Bewegung bleiben

Der Sommer ist vorbei und damit leider auch die Bewegung? Oder freuen Sie sich schon auf die Wintersaison mit Skifahren und Tourengängen? Mit Tai Chi können Sie sich vorbereiten und fit halten. Tai Chi ist eine fernöstliche Bewegungsart, die ursprünglich als Kampfkunst entwickelt wurde und jetzt meist meditativ ausgeübt wird. Durch fließende, ineinander übergehende Bewegungen, die entspannend und vitalisierend wirken, werden auf schonende Weise der Bewegungs- und Halteapparat gekräftigt und dadurch Gelenke und Rücken entlastet. Das Körperbewusstsein wird geschult, und wir lernen wieder vom Kopf her „loszulassen“. Dies hilft körperliche wie mentale Blockaden abzubauen. Dadurch können wir Unfällen und Langzeitschäden vorbeugen. Beispiele für die Anwendung im Bergsport werden gegeben.

Voraussetzung: Keine Vorkenntnisse erforderlich, lockere Kleidung mitbringen

Maximale Teilnehmerzahl: 15

22./29.11. & 06./13./20.12.11 & 10./17./24./31.01. & 07./14./21./28.02. & 06./13.03.12	MUC-11-1614
Zeit	Di 20:00–21:15
Ort	DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	207 / 244 / 282 €

Tai Chi – bewusste Bewegung für Alltag und Bergsport

Tai Chi ist eine fernöstliche Bewegungsform, die ursprünglich als Kampfkunst entwickelt wurde und jetzt meist meditativ ausgeübt wird. Tai Chi ist aber auch das Wechselprinzip, das unser Leben bestimmt. An- und Entspannung, Be- und Entlastung, Bewegung und Ruhe, die Verbindung von Körper und Geist, Mensch und Natur. Wozu Tai Chi in den Bergen? Durch fließende, ineinander übergehende Bewegungen, die entspannend und energetisierend wirken, werden auf schonende Weise der Bewegungs- und Halteapparat gekräftigt und dadurch Gelenke und Rücken entlastet. Das Körperbewusstsein wird geschult und wir lernen wieder vom Kopf her „loszulassen“. Dies führt nicht nur zu bewusster und schonender Bewegung, sondern hilft körperliche wie mentale Blockaden abzubauen. So kann die eigene Situation bei Anstrengung oder Angst besser eingeschätzt werden. Trittsicherheit und Koordination – z. B. im ausgesetzten Gelände/beim Klettern – werden verbessert. Dadurch können wir auch Unfällen und Verletzungen vorbeugen.

Kursziel: Die eigene Beweglichkeit und Konzentration steigern, Entspannung und Energiefluss, bessere körperliche und mentale Belastbarkeit, Spaß an der Bewegung entdecken. Beispiele für Anwendungen für den Bergsport werden gegeben. Nach Möglichkeit wird im Freien geübt.

19.–20.11.11	MUC-11-1615
26.–27.05.12	MUC-12-0071
Stützpunkt	DAV-Haus Hammer
Gebirgsgruppe	Bayerische Voralpen (Schlierseer Berge)
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	97 / 124 €



Progressive Muskelrelaxation nach Jakobson

Progressive Muskelentspannung (Relaxation) ist eine direkt einsetzbare und hoch wirksame Entspannungstechnik im Bergsport und in Stressphasen. Sie ermöglicht die muskuläre Lockerung des gesamten Körpers vor der Ausdauerleistung am Berg sowie anspruchsvollen Kletterrouten und schnelle Erholung danach. Die Konzentrationsfähigkeit steigert sich und Durchschlafen in großer Höhe wird erleichtert. Die Technik ist einfach zu erlernen und für jedes Alter geeignet.

Voraussetzung: Durchschnittliche Sportlichkeit

Ausrüstung: Decke, Matte, kleines Kopfkissen, warme Socken, Getränk

Maximale Teilnehmerzahl: 12

29.11. & 06./13./20.12.11 & 10./17.01.12		OL-11-1605
Zeit	Di 18:30–20:00	
Ort	DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)	
Leistungen	Kurs, Leiter	
Preis	100 / 118 / 136 €	

Pilates – Anfänger

Voraussetzung: Durchschnittliche Sportlichkeit

Ausrüstung: Gymnastikmatte, Sportbekleidung

Maximale Teilnehmerzahl: 12

17./24./31.01. & 07./14./21./28.02. & 06./13./20.03.12		OL-12-0247
Zeit	Di 18:00–19:00	
Ort	Seminarraum in der Servicestelle im Globetrotter	
Leistungen	Kurs, Leiter	
Preis	110 / 130 / 150 €	

Pilates – Fortgeschrittene

Voraussetzung: Durchschnittliche Sportlichkeit

Ausrüstung: Gymnastikmatte, Sportbekleidung

Maximale Teilnehmerzahl: 12

17./24./31.01. & 07./14./21./28.02. & 06./13./20.03.12		OL-12-0248
Zeit	Di 19:00–20:00	
Ort	Seminarraum in der Servicestelle im Globetrotter	
Leistungen	Kurs, Leiter	
Preis	110 / 130 / 150 €	

Bitte beachten Sie die Hinweise auf Seite 308

EINE VERBINDUNG, DIE SINN MACHT!

BARMER – Sektionen München & Oberland des Deutschen Alpenvereins e. V.

Gesundheit ist das eigentliche Fundament für ein glückliches und erfülltes Leben und ein Garant für Leistungsfähigkeit, Erfolg und Wohlergehen. Deshalb beteiligt sich die BARMER für ihre Versicherten an ausgewählten Kursangeboten der Alpenvereinssektionen München und Oberland.

Punkten Sie sich fit und sichern sich attraktive Prämien! Bereits ab 500 Punkten können Sie unter wertvollen Sachprämien auswählen oder eine Geldprämie erhalten. Sparen Sie durch Vorsorge, Prävention und Bewegung! Es geht ganz einfach: BARMER-Kunden melden sich im Bonusprogramm an und erhalten für jede Teilnahme an einer mit dem Logo „BARMER aktiv pluspunkten“ gekennzeichneten Veranstaltung 150 Punkte gutgeschrieben. Bonusfähig sind alle Veranstaltungen, bei denen gesundheitsfördernde Bewegung erlernt wird, wie z. B. Grundkurse Skibergsteigen oder Schneeschuhkurse – das Angebot der Sektionen München und Oberland ist in diesem Bereich umfangreich!

Anmeldung zum Bonusprogramm für BARMER-Versicherte unter www.barmar.de oder in jeder Geschäftsstelle, in München direkt im Kundencenter am Lenbachplatz 1/1, Stock (Karlsplatz/Nähe Alter Botanischer Garten).

Nähere Infos unter E-Mail an raymond.mueller@barmar.de, oder wählen Sie die 018500/38 24 30 (BARMER Service-Nummer zum Ortstarif aus dem Netz der Deutschen Telekom).

Für Kinder von 5 bis 12 Jahre gibt es das Bonusprogramm „Leo & Bixi“ und für Jugendliche ab 13 Jahre das Programm „aktiv pluspunkten teens“.



Beim Sammeln von BARMER aktiv pluspunkten können wertvolle Sach- und Geldprämien erworben werden



FIT MIT MÜNCHEN UND OBERLAND

Unser Fitnessprogramm bietet zahlreiche Möglichkeiten, Ihre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern und mit Spaß etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Eine optimale Vorbereitung für Ihre Berg- und Skitouren!

Anmeldung mit dem Formular auf Seite 311.

Die herauslösbare Karte auf Ihrer Buchungsbestätigung bitte zu jedem Training mitbringen!

„Schwarztrainierer“
zahlen 40 €

	Zeitraum	Preis	Buchungscode München	Buchungscode Oberland
ganzjährig	01.09.11–31.08.12	80 €	MUC-11-1619	OL-11-1684
Winter	01.09.11–31.03.12	55 €	MUC-11-1620	OL-11-1683
Sommer	01.04.12–31.08.12	50 €	MUC-12-0076	OL-12-1072

Hinweis: Die Fitnessmarke ist nur für Mitglieder der Sektionen München & Oberland buchbar. Die Fitnessmarken gelten für alle Trainings unabhängig von der veranstaltenden Sektion.

Alle Trainings finden nur während der Schulzeit statt. Es besteht kein Erstattungsanspruch, falls Trainings ausfallen. Bitte kommen Sie pünktlich, damit der Trainingsablauf mit Aufwärmphase gewährleistet ist. Mitzubringen sind: Sportschuhe, Sportbekleidung, Handtuch und bei Bedarf etwas zu trinken. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, die während des Sports auftreten könnten, sollten Sie Ihren Trainer informieren. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass wir im Interesse aller ehrlichen und fairen Fitnessteilnehmer allen Teilnehmern ohne Fitnessmarke eine erhöhte Kursgebühr von 40 € pro Abend berechnen.



Foto: Elisabeth Rieber



Workout & Stretch

Ein Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining mit Schwerpunkt Rücken, Wirbelsäule und Stretching, zum Ausklang Entspannung
Montag 18:30–20:00 Uhr

in der Hauptschule an der Perlacher Straße 114
Trainer: Jochen Cavegn. Veranstalter: Sektion München



Fitnessstraining

Ein abwechslungsreiches und ausgewogenes Training mit motivierender Musik, das die Bereiche Aufwärmen, Ausdauer, Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen sowie Beweglichkeitstraining und Dehnen abdeckt.

Dienstag 18:45–20:15 Uhr

Achtung: Findet nur im November und Dezember 2011 sowie ab März 2012 statt!

Im Berufsbildungszentrum Schwabing, Antonienstr. 6 (U 3/6 Münchner Freiheit)

Trainerin: Andrea Baumgartner. Veranstalter: Sektion Oberland

Mittwoch 18:30–20:00 Uhr

im Käthe-Kollwitz-Gymnasium, Nibelungenstraße 51a

Trainerin: Lisa Schmethüsen. Veranstalter: Sektion München

Mittwoch 18:30–20:00 Uhr (vorher von 18:00–18:30 Uhr Basketball)

im Berufsbildungszentrum Luisenstraße 29

Trainerin: Elisabeth Rieber. Veranstalter: Sektion Oberland



Fitnessstraining 50+

Ein abwechslungsreiches und ausgewogenes Training mit motivierender Musik, das die Bereiche Aufwärmen, Ausdauer, Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen sowie Beweglichkeitstraining und Dehnen abdeckt.

Mittwoch 18:30–19:30 Uhr (nur Wintersaison, vorher und nachher Volleyball)

in der Realschule an der Damenstiftstraße 3

Trainerin: Lisa Schönemann. Veranstalter: Sektion Oberland



Fitnessstraining

Koordinationstraining, Kräftigung und Dehnung – zur Verbesserung der allgemeinen Fitness und zur Vorbeugung von Sportverletzungen.

Mittwoch 19:00–20:30 Uhr

im DAV Kletterzentrum Gilching, Frühlingstr. 18

Trainer: Barbara Fertl, Silvia Müller. Veranstalter: Sektion München

Koordinationstraining, Kräftigung und Dehnung – zur Verbesserung der allgemeinen Fitness und zur Vorbeugung von Sportverletzungen. Da wir uns bei fast jedem Wetter draußen auf Feld- und Wiesenwegen aufwärmen, bitte entsprechendes Schuhwerk und Bekleidung mitbringen! Falls Sie im Anschluss klettern wollen, müssen Sie dafür extra Eintritt bezahlen.



Fit in den Sommer

Kombiniertes Ausdauer-, Beweglichkeits- und Kräftigungsprogramm für alle Bergsportarten nach neuesten Fitnessmethoden.
Dienstag 18:00–19:30 Uhr

in der Grundschule am Marsplatz, Blütenburgstraße 3 (U1 Maillingerstraße)
Trainer: Claudia und Jürgen Hasenöhr. Veranstalter: Sektion München
Bei schönem Wetter kann auch draußen trainiert werden.



Fitnessgymnastik mit Stretching – trainieren für den Bergsport

Ein Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining, das Sie fit macht für Ihre Touren, Ihre Leistungsfähigkeit stärkt und Verletzungen vorbeugt.

Donnerstag 17:30–19:00 Uhr

in der Riemerschmid-Wirtschaftsschule, Frauenstraße 19 (S-Bahn Isartor)

Trainer: Reinald Zölch. Veranstalter: Sektion Oberland



Krafttraining

Zirkeltraining zur gezielten Kräftigung bergsportspezifischer Muskelgruppen.
Mittwoch 18:00–19:45 Uhr

im Berufsbildungszentrum Luisenstraße 29

Trainer: Thomas Kling. Veranstalter: Sektion Oberland

Dienstag 18:30–20:15 Uhr (nur Wintersaison)

im Berufsbildungszentrum Luisenstr. 29

Trainer: Jochen Cavegn. Veranstalter: Sektion Oberland



Vinyasa-Yoga

Vinyasa oder Power Yoga ist eine sportliche Form von Hatha Yoga, die in sorgfältig ausgewogenen Sequenzen Atem und Bewegung verbindet. Gleichgewicht und Koordination werden zur Bewegungsoptimierung geschult.

Donnerstag 18:00–19:30 Uhr Vinyasa II (Mittelstufe – Fortgeschrittene)

im Seminarraum des DAV Kletterzentrums München, Thalkirchner Straße 207

Trainerin: Yvonne Knaus. Veranstalter: Sektion München

Falls Sie im Anschluss klettern wollen, müssen Sie dafür extra Eintritt bezahlen.



Hatha-Yoga

Inhalte des Kurses sind das Erlernen von klassischen Bewegungsabläufen wie Sonnengruß, Mondgruß und tibetische Niederwerfungen, aber auch das Halten der Positionen (Asanas) in Bewegungslosigkeit für Kraft und Flexibilität des Körpers, Atemkontrolle und Techniken zum Aufladen der Energie sowie Koordinationsübungen und Übungen zur Konzentration und Reflexion zur Stärkung des Geistes – mit Hilfestellung und individueller Korrektur der Haltung nach yogatherapeutischen Gesichtspunkten.

Dienstag 18:00–19:15 Uhr Vinyasa I (Mittelstufe)

im Seminarraum des DAV Kletterzentrums München, Thalkirchner Straße 207

Trainerin: Sabine Savitri Kellerhals. Veranstalter: Sektion München

Falls Sie im Anschluss klettern wollen, müssen Sie dafür extra Eintritt bezahlen.