## Termine Pilates:

**Pilateskurse am Montag:**

**10 x montags 17 bis 18 Uhr**

**Kurs 1: ab 04.01.2027**
**Kurs 2: ab 19.04.2027**
**Kurs 3: ab 20.09.2027**

**Pilateskurse am Dienstag:**

**10 x dienstags 17 Uhr bis 18 Uhr oder**
**10 x dienstags 18.15 bis 19.15 Uhr**

**Kurs 1: ab 05.01.2027**
**Kurs 2: ab 20.04.2027**
**Kurs 3: ab 21.09.2027**

**Pilateskurse am Donnerstag:**

**10 x donnerstags 18.15 bis 19.15 Uhr**

**Kurs 1: ab 07.01.2027**
**Kurs 2: ab 22.04.2027**
**Kurs 3: ab 16.09.2027**

**Kursgebühr: 110,-- €**

**Alle Pilateskurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierte Präventionskurse und werden daher von den meisten Krankenkassen bezuschusst.**

## Lageplan:

**Lageplan Erich-Ollenhauer-Str. 17h**




## Busverbindung :

**Buslinie: 720/722**
**Ringlinie Dachau Bahnhof - Frühlingstrasse – Dachau Ost – Rathaus – Dachau - Bahnhof**
**Haltestelle: Veltenstrasse**

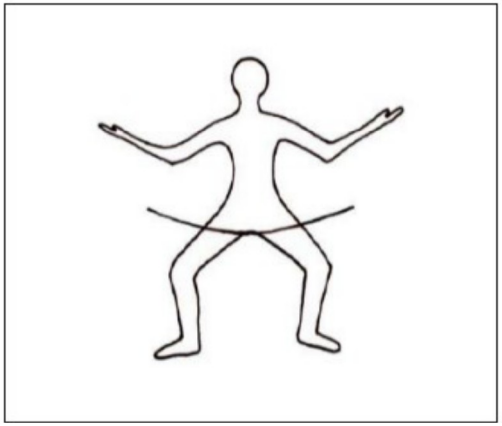
## Wegbeschreibung :

**An der Erich-Ollenhauer-Straße befinden sich zwei grüne Wohnblöcke (etwas versetzt gegenüber Ostenstraße), auch ein Zigarettenautomat ist dort gut sichtbar. Hier bitte zwischen diesen Wohnhäusern zu Fuß – bitte nicht mit dem Auto einfahren - (Privatweg!) hineingehen und links um die Ecke dem Weg folgen. Im dritten Doppelhaus/erste Doppelhaushälfte finden Sie uns.**

# Wellnastic

## Gymnastikangebote für Gesundheit und Wohlbefinden

## 2027



**Karin Schartel**
**staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin**
**Rückenschullehrerin (KddR)**
**Pilateskursleiterin**
**Qigong-Lehrerin**

**Erich-Ollenhauer-Str. 17h**
**85221 Dachau**
**Tel.: 08131/35 29 35**
**Fax: 08131/35 29 37**
**e-Mail: k.schartel@t-online.de**
**www.wellnastic.de**

## Pilates

**Pilates ist ein sanftes, ganzheitliches Körpertrainingsprogramm für mehr Kraft und Beweglichkeit, Koordination und eine gute Haltung. Vor allem die tief liegende Muskulatur des Rumpfes und die Beckenbodenmuskeln werden durch dieses höchst effektive Training gestärkt. Die bewusste Atmung unterstützt alle Bewegungen und fördert die Entspannungsfähigkeit.**

## Qigong

**Die traditionelle chinesische Art zur Aktivierung der Lebensenergie (Qi) wirkt bei regelmäßigem Üben ausgleichend auf Körper, Geist und Seele. Steigern auch Sie Ihr Wohlbefinden und finden Sie mit Qi Gong zu größerer innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, um Ihren Alltag noch besser zu meistern. Sie erlernen ruhig fließende Übungen – z.B. aus der 18-fachen Reihe des Taiji-Qi Gong und den 8 Brokatübungen. Gezielte Akupressur und Selbstmassage hilft Ihnen bei kleinen Alltagsbeschwerden.**

## Wirbelsäulengymnastik

(Kraft und Beweglichkeit)

**Beugen Sie langfristig Rückenproblemen vor und machen Sie Ihren Rücken fit mit ausgewählten Mobilisations-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Im Vordergrund stehen vor allem kräftigende und stabilisierende Übungen für den gesamten Bauch- und Rückenbereich sowie für Schultergürtel und Nacken – auch für zu Hause. Eine Entspannungsphase sorgt für einen ruhigen Ausklang.**

**Alle Kurse sind von der ZPP zertifizierte Präventionskurse.**

## Termine Qigong:

**Qigongkurse am Montag:**

**10 x montags 19.30 bis 21 Uhr**

**Kurs 1: ab 04.01.2027**
**Kurs 2: ab 19.04.2027**
**Kurs 3: ab 20.09.2027**

**Qigongkurse am Dienstag:**

**10 x dienstags 19.30 bis 21 Uhr**

**Kurs 1: ab 05.01.2027**
**Kurs 2: ab 20.04.2027**
**Kurs 3: ab 21.09.2027**

**Kursgebühr: 149,-- €**

**Alle Qigongkurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierte Präventionskurse und werden daher von den meisten Krankenkassen bezuschusst.**

## BeckenbodenKurs

**In diesem Kurs lernen Sie das Zusammenspiel von aufrechter Haltung, Atemverhalten und Beckenbodenbelastung in Theorie und Praxis kennen.**
**Sie verbessern Ihre Wahrnehmungsfähigkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer mit dem Ziel, Beckenbodenschwäche vorzubeugen. Neben Haltefunktion von Blase und Darm sind diese Muskeln auch für die Balance und Statik Ihres Körpers im Alltag und beim Sport verantwortlich.**
**Kurstermine auf Anfrage**

**Alle Beckenbodenkurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierte Präventionskurse und werden daher von den meisten Krankenkassen bezuschusst.**

## Termine Wirbelsäulengymnastik

**(Kraft und Beweglichkeit):**

**Wirbelsäulengymnastik am Montag:**

**10 x montags 18.15 bis 19.15 Uhr**

**Kurs 1: ab 04.01.2027**
**Kurs 2: ab 19.04.2027**
**Kurs 3: ab 20.09.2027**

**Wirbelsäulengymnastik am Donnerstag:**

**10 x donnerstags 19.30 bis 20.30 Uhr**

**Kurs 1: ab 07.01.2027**
**Kurs 2: ab 22.04.2027**
**Kurs 3: ab 16.09.2027**

**Wirbelsäulengymnastik am Freitag:**

**10 x freitags 17 bis 18 Uhr oder**
**10 x freitags 18.15 bis 19.15 Uhr**

**Kurs 1: ab 08.01.2027**
**Kurs 2: ab 23.04.2027**
**Kurs 3: ab 17.09.2027**

**Kursgebühr: 110,-- €**

**Alle Wirbelsäulengymnastikkurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierte Präventionskurse und werden daher von den meisten Krankenkassen bezuschusst.**