

**TV Herbolzheim von 1902 e.V.**  
Steigstraße 16  
79336 Herbolzheim  
[www.tv-herbolzheim.de](http://www.tv-herbolzheim.de)  
[info@tv-herbolzheim.de](mailto:info@tv-herbolzheim.de)



## **Start des Trainingsbetriebs ab 9. September**

An unseren Kursen können sowohl Mitglieder, als auch Nicht-Mitglieder teilnehmen.  
Die Teilnahmegebühr aller zertifizierten Gesundheitskurse kann von den Krankenkassen anteilig oder vollständig übernommen werden. Die Teilnehmerzahl dieser Kurse ist auf 15 Personen begrenzt.

## **Gesundheits- und Fitnesskurse Erwachsene (Mitglieder & Nicht-Mitglieder)**

Kurse 1 – 4: Anfrage nach freien Plätzen bei Martina Geiger ab Mittwoch, 11. September, Tel. 07643 339  
Kurse 5 – 6: ausgebucht  
Kurs 7: Anfrage nach freien Plätzen bei Edda Dinkel, Tel. 07643 914200, [turnen@tv-herbolzheim.de](mailto:turnen@tv-herbolzheim.de)

### **1. Bewegen statt Schonen (zertifiziert)**

Im Mittelpunkt dieses Gesundheits-Sportprogramms für den Rücken stehen das Haltungs- und Bewegungstraining, die allgemeine Kraft- und Dehnungsfähigkeit sowie Gleichgewichts- und Entspannungsübungen.

Start: 17. September  
Wann: Dienstag 18:30 – 19:30 Uhr  
Wo: Moserhalle, Moltkestr. 68  
Dauer: 12 x 60 Min.  
Kursbeitrag: € 85,-  
Kursleiterin: Martina Geiger

### **2. Fit bis ins hohe Alter (zertifiziert)**

Ein Bewegungskurs für Seniorinnen und Senioren. Ziel des Kurses ist die Förderung von Gleichgewichtsfähigkeit, Muskelkraft und Koordinationsfähigkeit.

Start: 19. September  
Wann: Donnerstag 9:30 – 10:30 Uhr  
Wo: Kunstturnhalle, Kaiserstuhlstr. 16  
Dauer: 12 x 60 Min.  
Kursbeitrag: € 85,-  
Kursleiterin: Martina Geiger

### **3. Fit und Gesund (zertifiziert)**

Inhalte des Präventionskurses sind Ausdauer, Kraft sowie Dehnungs-, Koordinations- und Entspannungsübungen

Start: 19. September

Wann: Donnerstag 10:45 – 11:45 Uhr

Wo: Kunstturnhalle, Kaiserstuhlstr. 16

Dauer: 12 x 60 Min.

Kursbeitrag: € 85,-

Kursleiterin: Martina Geiger

### **4. Fit bis ins hohe Alter (zertifiziert)**

Ein Bewegungskurs für Seniorinnen und Senioren. Ziel des Kurses ist die Förderung von Gleichgewichtsfähigkeit, Muskelkraft und Koordinationsfähigkeit.

Start: 20. September

Wann: Freitag 14:30 – 15:30 Uhr

Wo: Grundschulturnhalle, Bismarckstr. 1

Dauer: 12 x 60 Min.

Kursbeitrag: € 85,-

Kursleiterin: Martina Geiger

### **5. Wirbelsäulengymnastik (zertifiziert)**

Ein Gesundheits-Sportprogramm zur Kräftigung und Stabilisierung der Rumpf- und dessen umliegender Muskulatur.

Start: 13. September

Wann: Freitag 8:45 – 9:45 Uhr

Wo: Kunstturnhalle, Kaiserstuhlstr. 16

Dauer: 10 x 60 Min.

Kursbeitrag: € 85,-

Kursleiterin: Melanie Wacker

### **6. Aktiv und präventiv gegen Osteoporose (zertifiziert)**

Im Vordergrund stehen die Aufrechterhaltung und Verbesserung der Muskelkraft, um der Entstehung einer Osteoporose vorzubeugen.

Start: 13. September

Wann: Freitag 9:50 – 10:50 Uhr

Wo: Kunstturnhalle, Kaiserstuhlstr. 16

Dauer: 8 x 60 Min.

Kursbeitrag: € 68,-

Kursleiterin: Melanie Wacker

## **7. Pilates**

Das systematische Ganzkörpertraining umfasst Kraftübungen, Stretching und Koordination kombiniert mit einer bewussten Atmung.

Start: 16. September

Wann: Montag 18:00 – 19:00 Uhr

Wo: Moserhalle, Moltkestr. 68

Dauer: 10 x 60 Min.

Kursbeitrag: € 25,- Mitglieder, € 55,- Nicht-Mitglieder

Kursleiterin: Melanie Vetter