

TV Herbolzheim von 1902 e.V.

Steigstraße 16

79336 Herbolzheim

www.tv-herbolzheim.de

info@tv-herbolzheim.de

Start des Trainingsbetriebs ab 7. Januar 2025

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, Tel. 07643 339

Kurs 5: ausgebucht

Kurs 6: Anfrage nach freien Plätzen bei Edda Dinkel, Tel. 07643 914200, 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: wird noch bekannt gegeben

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: wird noch bekannt gegeben

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: wird noch bekannt gegeben

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: wird noch bekannt gegeben

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: 10. Januar

Wann: Freitag 8:45 – 9:45 Uhr

Wo: Kunstturnhalle, Kaiserstuhlstr. 16

Dauer: 10 x 60 Min.

Kursbeitrag: € 85,-

Kursleiterin: Melanie Wacker

6. Pilates

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

Start: 13. Januar

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