

## **Gesundheitskurse Erwachsene (Mitglieder & Nicht-Mitglieder)**

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.

### **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: 11. Februar  
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: 13. Februar  
Wann: Donnerstag 9:30 – 10:30 Uhr  
Wo: Kunstturnhalle, Kaiserstuhlstr. 16  
Dauer: 12 x 60 Min.  
Kursbeitrag: € 85,-  
Kursleiterin Martina Geiger

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

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

Start: 13. Februar  
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: 14. Februar  
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