

Kursangebot Senior Fit

Best Ager - Aktiv und Medium

Es erwartet Sie eine Mischung aus leichtem Herz-Kreislauftraining, eine funktionelle Gymnastik zur Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie Koordinations- und Dehnübungen. Rückenspezifische Kraft- und Entspannungsübungen helfen dabei, Ihre Haltungsschwächen zu verbessern und steigern Ihre Energie. Ein Komplett-Training für den ganzen Körper mit Spaß an der Bewegung.

Silver Ager - 60 Plus

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Training mit Übungen, die auf die Fitness der Gruppe abgestimmt sind. Sie kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Die Beweglichkeit und Koordination wird gesteigert, die Konzentration und Reaktionsfähigkeit gefördert. Entspannungsübungen bringen den Körper in Balance und geben Ihnen ein gutes Körpergefühl.

Tag	Uhrzeit	Bezeichnung	Alter	weiblich	männlich	Trainingsort	Übungsleiterin
Dienstag	09:30 - 10:30 Uhr	Best Ager - Aktiv	ab 50 Jahre	X	X	Turnerheim	Kerstin Kölblin
Dienstag	10:30 - 11:30 Uhr	Best Ager - Medium	ab 50 Jahre	X	X	Turnerheim	Kerstin Kölblin
Donnerstag	09:30 - 10:30 Uhr	Silver Ager - 60 Plus	ab 60 Jahre	X		Turnerheim	Inge Dinkel

- Neuzugänge können in der ersten Stunde schnuppern
- Einsteigen ist jederzeit möglich - einfach vorbeikommen
- Die Kursgebühr zahlen Sie bitte spätestens nach der zweiten Stunde in bar an die Übungsleiterin
- Eine Rückerstattung der Kursgebühr wegen Fehlzeiten des Teilnehmers kann nicht berücksichtigt werden
- In den Schulferien findet in der Regel kein Kursbetrieb statt
- Sportstätte: Turnerheim, SH-Allee 2
- Infos bei Edda Dinkel | Tel. 07643 914200 | turnen@tv-herbolzheim.de

1. Kurs: 9. Januar bis 22. März (10x)

Kursbeitrag Mitglieder € 25,00
Kursbeitrag Nicht-Mitglieder € 45,00

2. Kurs: 9. April bis 20. Juli (12x)

Kursbeitrag Mitglieder € 30,00
Kursbeitrag Nicht-Mitglieder € 54,00

3. Kurs: 10. September bis 14. Dezember (13x)

Kursbeitrag Mitglieder € 32,50
Kursbeitrag Nicht-Mitglieder € 58,50



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	KW
Jan	1 Neujahr	2	3	4	5	1 Heilige 3 Könige	7	1
	8	9 1	10	11	12	13	14	2
	15	16 2	17	18	19	20	21	3
	22	23 3	24	25	26	27	28	4
	29	30 4	31	1	2	3	4	5
Feb	5	6 5	7	8 Fastnacht	9 Fastnacht	10 Fastnacht	11 Fastnacht	6
	12 Rosenmontag	13 Fastnacht	14 Aschermittwoch	15	16	17	18	7
	19	20 6	21	22	23	24	25	8
	26	27 7	28	1	2	3	4	9
Mär	5	6 8	7	8	9	10	11	10
	12	13 9	14	15	16	17	18	11
	19	20 10	21	22	23	24	25 Sommerzeit	12
	26	27	28	29	30 Karfreitag	31	1 Ostersonntag	13
Apr	2 Ostersonntag	3	4	5	6	7	8	14
	9	10 1	11	12	13	14	15	15
	16	17 2	18	19	20	21	22	16
	23	24 3	25	26	27	28	29	17
	30	1 Tag d. Arbeit	2	3	4	5	6	18
Mai	7	8 4	9	10 Himmelfahrt	11	12	13	19
	14	15 5	16	17	18	19	20 Pfingstsonntag	20
	21 Pfingstmontag	22	23	24	25	26	27	21
	28	29	30	31 Fronleichnam	1	2	3	22
Jun	4	5 6	6	7	8	9	10	23
	11	12 7	13	14	15	16	17	24
	18	19 8	20	21	22	23	24	25
	25	26 9	27	28	29	30	1	26
Jul	2	3 10	4	5	6	7	8	27
	9	10 11	11	12	13	14	15	28
	16	17 12	18	19	20	21	22	29
	23	24	25	26	27	28	29	30
	30	31	1	2	3	4	5	31
Aug	6	7	8	9	10	11	12	32
	13	14	15	16	17	18	19	33
	20	21	22	23	24	25	26	34
	27	28	29	30	31	1	2	35
Sep	3	4	5	6	7	8	9	36
	10	11 1	12	13	14	15	16	37
	17	18 2	19	20	21	22	23	38
	24	25 3	26	27	28	29	30	39
Okt	1	2 4	3 Dt. Einheit	4	5	6	7	40
	8	9 5	10	11	12	13	14	41
	15	16 6	17	18	19	20	21	42
	22	23 7	24	25	26	27	28 Winterzeit	43
	29	30	31	1 Allerheiligen	2	3	4	44
Nov	5	6 8	7	8	9	10	11	45
	12	13 9	14	15	16	17	18	46
	19	20 10	21	22	23	24	25	47
	26	27 11	28	29	30	1	2 1. Advent	48
Dez	3	4 12	5	6	7	8	9 2. Advent	49
	10	11 13	12	13	14	15	16 3. Advent	50
	17	18	19	20	21	22	23 4. Advent	51
	24 Heilig Abend	25 Weihnachten	26 Weihnachten	27	28	29	30	52
	31 Sylvester	1 Neujahr	2	3	4	5	6 Heilige 3 Könige	1

Dienstag (Turnerheim)

9:30 - 10:30 Best Ager - Aktiv

10:30 - 11:30 Best Ager - Medium

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	KW
Jan	1 Neujahr	2	3	4	5	1 Heilige 3 Könige	7	1
	8	9	10	11 1	12	13	14	2
	15	16	17	18 2	19	20	21	3
	22	23	24	25 3	26	27	28	4
	29	30	31	1 4	2	3	4	5
Feb	5	6	7	8 5	9 Fastnacht	10 Fastnacht	11 Fastnacht	6
	12 Rosenmontag	13 Fastnacht	14 Aschermittwoch	15	16	17	18	7
	19	20	21	22 6	23	24	25	8
	26	27	28	1 7	2	3	4	9
Mär	5	6	7	8 8	9	10	11	10
	12	13	14	15 9	16	17	18	11
	19	20	21	22 10	23	24	25 Sommerzeit	12
	26	27	28	29	30 Karfreitag	31	1 Ostersonntag	13
Apr	2 Ostermontag	3	4	5	6	7	8	14
	9	10	11	12 1	13	14	15	15
	16	17	18	19 2	20	21	22	16
	23	24	25	26 3	27	28	29	17
	30	1 Tag d. Arbeit	2	3 4	4	5	6	18
Mai	7	8	9	10 Himmelfahrt	11	12	13	19
	14	15	16	17 5	18	19	20 Pfingstsonntag	20
	21 Pfingstmontag	22	23	24	25	26	27	21
	28	29	30	31 Fronleichnam	1	2	3	22
Jun	4	5	6	7 6	8	9	10	23
	11	12	13	14 7	15	16	17	24
	18	19	20	21 8	22	23	24	25
	25	26	27	28 9	29	30	1	26
Jul	2	3	4	5 10	6	7	8	27
	9	10	11	12 11	13	14	15	28
	16	17	18	19 12	20	21	22	29
	23	24	25	26	27	28	29	30
	30	31	1	2	3	4	5	31
Aug	6	7	8	9	10	11	12	32
	13	14	15	16	17	18	19	33
	20	21	22	23	24	25	26	34
	27	28	29	30	31	1	2	35
Sep	3	4	5	6	7	8	9	36
	10	11	12	13 1	14	15	16	37
	17	18	19	20 2	21	22	23	38
	24	25	26	27 3	28	29	30	39
Okt	1	2	3 Dt. Einheit	4 4	5	6	7	40
	8	9	10	11 5	12	13	14	41
	15	16	17	18 6	19	20	21	42
	22	23	24	25 7	26	27	28 Winterzeit	43
	29	30	31	1 Allerheiligen	2	3	4	44
Nov	5	6	7	8 8	9	10	11	45
	12	13	14	15 9	16	17	18	46
	19	20	21	22 10	23	24	25	47
	26	27	28	29 11	30	1	2 1. Advent	48
Dez	3	4	5	6 12	7	8	9 2. Advent	49
	10	11	12	13 13	14	15	16 3. Advent	50
	17	18	19	20	21	22	23 4. Advent	51
	24 Heilig Abend	25 Weihnachten	26 Weihnachten	27	28	29	30	52
	31 Sylvester	1 Neujahr	2	3	4	5	6 Heilige 3 Könige	1

Donnerstag (Turnerheim)

9:30 - 10:30 Silver Ager - 60 Plus