

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.

## **Aerobic – Fit Forever ab 25. April**

Der Klassiker – ein intensives Training der Muskulatur und des Kreislaufsystems mit fetziger Musik.

Wann: Montag von 20:15 – 21:15 Uhr

Wo: Breisgauhalle HT 4, Moltkestr. 68

Dauer: 10 x 60 Min.

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

Anmeldung: Maria Schmidt, Tel. 07643 40692

## **Pilates – ab 2. Mai**

Das systematische Ganzkörpertraining umfasst Kraftübungen, Stretching und Koordination kombiniert mit einer bewussten Atmung. Die langsamen und fließenden Bewegungen werden mit großer Konzentration ausgeführt und dehnen, entspannen und stärken die tiefliegenden Muskeln. Ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper.

Wann: Montag von 18:00 – 19:00 Uhr

Wo: Turnerheim, SH-Allee 2

Dauer: 10 x 60 Min.

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

Übungsleiterin: Melanie Vetter

Anmeldung: Edda Dinkel, [turnen@tv-herbolzheim.de](mailto:turnen@tv-herbolzheim.de), Tel. 07643 914200

## **Fit & Gesund ab 3. Mai | ausgebucht**

Ein zertifiziertes Gesundheits-Sportprogramm.

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

Wann: Dienstag von 18:00 – 19:00 Uhr

Wo: Grundschulturnhalle, Bismarckstraße 1

Dauer: 12 x 60 Min.

Kursbeitrag: € 75,- Mitglieder + Nicht-Mitglieder

## **Bewegen statt Schonen ab 12. Mai**

Ein zertifizierter Bewegungskurs für Senioren, der die Förderung von Gleichgewichtsfähigkeit, Muskelkraft und Koordinationsfähigkeit zum Ziel hat.

Wann: Donnerstag von 9:30 – 10:30 Uhr

Wo: Turnerheim, SH-Allee 2

Dauer: 15 x 60 Min.

Kursbeitrag: € 75,- Mitglieder + Nicht-Mitglieder

Anmeldung: Martina Geiger, Tel. 07643 339

# TVH Kursangebot für Erwachsene



## **Fit & Gesund ab 5. Mai**

Ein zertifiziertes Gesundheits-Sportprogramm für Senioren.

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

Wann: Donnerstag von 10:45 – 11:45 Uhr

Wo: Turnerheim, SH-Allee 2

Dauer: 12 x 60 Min.

Kursbeitrag: € 75,- Mitglieder + Nicht-Mitglieder

Anmeldung: Martina Geiger, Tel. 07643 339