

## **Fitness Kurse**

An unseren Fitnesskursen können sowohl Mitglieder, als auch Nicht-Mitglieder teilnehmen.

### **Pilates**

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.

Start: 19. September 2022

Wann: Montag von 18:00 – 19:00 Uhr

Wo: Turnerheim, SH-Allee 2

Dauer: 10 x 60 Min.

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

Kursleiterin: Melanie Vetter

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

### **Aerobic – Fit Forever**

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

Start: 19. September 2022

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

Kursleiterin: Maria Schmidt

Einfach kommen, anmelden und mitmachen

### **Zertifizierte Gesundheitskurse**

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

### **Wirbelsäulengymnastik / Core-Training (Kraft)**

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

Die Mitte des Rumpfes (englisch Core) ist die natürliche Kraftzentrale in der Körpermitte. Seine Funktionen sind sehr vielseitig: bei allen Bewegungen im Alltag stabilisiert das Core die Wirbelsäule, richtet den Rumpf auf und schützt die innenliegenden Organe. Präventiv können mit aktiv eingesetzter Wirbelsäulengymnastik auftretende Probleme, wie fehlende Rumpfstabilisation, Rückenschmerzen, Verspannungen und Kopfschmerzen, verhindert werden.

Start: 30. September 2022

Wann: Freitag von 10:00 – 11:00 Uhr

Wo: Turnerheim, SH-Allee 2

Dauer: 10 x 60 Min.

Kursbeitrag: € 79,- Mitglieder + Nicht-Mitglieder

Kursleiterin: Melanie Wacker

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

### **Bewegen statt Schonen (ausgebucht)**

Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

Das Einstiegsprogramm richtet sich an Erwachsene, deren Lebensstil von Bewegungsarmut geprägt ist. Im Mittelpunkt steht eine Ganzkörperkräftigung ergänzt mit den Komponenten Mobilisation, Körperwahrnehmung, sensomotorisches Training, Stabilität, Dehn- und Entspannungsfähigkeit.

#### **Kurs 1**

Start: 27. September 2022

Wann: Dienstag von 18:00 – 19:00 Uhr

Wo: Turnerheim, SH-Allee 2

Kursleiterin: Martina Geiger, Tel. 07643 339

#### **Kurs 2**

Start: 29. September 2022

Wann: Donnerstag von 9:30 – 10:30 Uhr

Wo: Turnerheim, SH-Allee 2

Kursleiterin: Martina Geiger, Tel. 07643 339

### **Fit & Gesund (ausgebucht)**

Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

Im Mittelpunkt dieses Gesundheitssportprogramms stehen die Fitnessfaktoren, wie Kraft, Koordination und Ausdauer, die für ein gesundes Leben unerlässlich sind. Dabei steht die Verbesserung der Kraft- und Dehnfähigkeit sowie der Koordinations- und Entspannungsfähigkeit als Ganzkörperkräftigung im Vordergrund. Abgerundet wird das Programm mit vielen nützlichen Informationen zur Wirkung von sportlicher Aktivität und vielen Tipps zum ergänzenden Training zu Hause.

Start: 29. September 2022

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

Wo: Turnerheim, SH-Allee 2

Dauer: 12 x 60 Min.

Kursbeitrag: € 79,- Mitglieder + Nicht-Mitglieder

Kursleiterin: Martina Geiger, Tel. 07643 339