

Mit neuem Schwung startet die Abteilung Turnen mit einer Vielzahl von Fitness- und Kursangeboten für Erwachsene, Seniorinnen und Senioren, Mitglieder und Nicht-Mitglieder.

Haben Sie Lust, sich in Bewegung zu bringen? Dann finden Sie bei uns bestimmt ein passendes Angebot!

ZPP zertifizierte Präventionskurse

Unsere Gesundheitskurse für Erwachsene ohne behandlungsbedürftige Erkrankung sind nach §20 SGB V bei der ZPP zertifiziert und von den Krankenkassen anerkannt.

Am Kursende erhalten die Teilnehmer eine Teilnahmebestätigung, die bei den Krankenkassen zur Kostenübernahme eingereicht werden kann.

Walking / Nordic Walking (ZPP)

Das Gehen an der frischen Luft fördert die Durchblutung und bringt den Kreislauf in Schwung. Die gleichmäßigen Bewegungen sorgen für eine Entspannung des Schulter- und Nackenbereichs. Weitere Vorteile sind die leicht erlernbare Lauftechnik, eine Verbesserung der Kondition und des Gleichgewichtssinns.

Die Teilnahme ist mit oder ohne Stöcke möglich (Stöcke bitte mitbringen).

Zielgruppe:

Seniorinnen und Senioren mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und Wiedereinsteiger.

Start: 11. September
Wann: Montag von 10:00 – 11:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Baugebiet Herrengüter II Lärchenweg
Dauer: 10 x 60 Min.
Kursbeitrag: € 85,-
Kursleiterin: Melanie Wacker
Anmeldung: Edda Dinkel, Tel. 07643 914200
turnen@tv-herbolzheim.de

Trittsicher durchs Leben (ZPP)

Im Mittelpunkt dieses Präventionskurses steht die Beseitigung der Risikofaktoren im Alter, wie z. B. nachlassende Gleichgewichtsfähigkeit und Muskelabbau durch Bewegungsmangel.

Infos und Anmeldung bei Martina Geiger, Tel. 07643 339.

Zielgruppe:

Erwachsene mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelettsystems.

Start: 22. September
Wann: Freitag 14:30 – 15:30 Uhr
Wo: Grundschulturnhalle
Dauer: 12 x 60 Min.
Kursbeitrag: € 85,-
Anmeldung: Martina Geiger, Tel. 07643 339

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: 18. September
Wann: Montag 18:00 – 19:00 Uhr
Wo: Breisgauhalle HT 4, Moltkestr. 68
Dauer: 10 x 60 Min.
Kursbeitrag: € 25,- Mitglieder, € 55,- Nicht-Mitglieder
Kursleiterin: Melanie Vetter
Anmeldung: Edda Dinkel, Tel. 07643 914200
turnen@tv-herbolzheim.de

Fit & Gesund (ZPP)

Inhalte des Präventionskurses zur Stärkung der körperlichen Fitness sind Ausdauer, Kraft sowie Dehnungs-, Koordinations- und Entspannungsübungen.

Kurs 1

Start: 19. September
Wann: Dienstag 18:30 – 19:30 Uhr
Wo: Breisgauhalle HT 4, Moltkestr. 68

Kurs 2

Start: 21. September
Wann: Donnerstag 9:30 – 10:30 Uhr
Wo: Turnerheim, SH-Allee 2

Kurs 3

Start: 21. September
Wann: Donnerstag 10:45 – 11:45 Uhr
Wo: Turnerheim, SH-Allee 2

Dauer: 12 x 60 Min.
Kursbeitrag: € 85,-
Kursleiterin: Martina Geiger
Freie Plätze: ausgebucht

Wirbelsäulengymnastik / Core-Training (ZPP)

Ein Gesundheits-Sportprogramm zur Kräftigung und Stabilisierung der Rumpf- und dessen umliegender Muskulatur. Präventiv können auftretende Probleme, wie fehlende Rumpfstabilisation, Rückenschmerzen, Verspannungen und Kopfschmerzen verhindert werden.

Zielgruppe:

Erwachsene mit Bewegungsmangel, die ein spezielles Risiko im Bereich des Muskel-Skelett-Systems aufweisen, vor allem im Bereich Rumpfstabilität und Beweglichkeit der Wirbelsäule.

Start: 15. September
Wann: Freitag von 8:45 – 9:45 Uhr
Wo: Turnerheim, SH-Allee 2
Dauer: 10 x 60 Min.
Kursbeitrag: € 85,-
Kursleiterin: Melanie Wacker
Freie Plätze: ausgebucht

Aktiv und präventiv gegen Osteoporose (ZPP)

Eine rechtzeitig aktive Prävention ist schon vor Beginn einer Osteoporose wichtig. Insbesondere die regelmäßige Ausübung körperlicher Aktivitäten kann dazu beitragen, der Entstehung einer Osteoporose vorzubeugen. Im Vordergrund steht die Aufrechterhaltung und Verbesserung der Muskelkraft. Damit kann die notwendige Muskelkraft erhalten und erforderliche Reize für den Aufbau von Knochenmasse gesetzt werden.

Zielgruppe:

Erwachsene mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelettsystems.

Start: 15. September
Wann: Freitag von um 9:50-10:50 Uhr
Wo: Turnerheim, SH-Allee 2
Dauer: 8 x 60 Min.
Kursbeitrag: € 68,-
Kursleiterin: Melanie Wacker
Freie Plätze: ausgebucht