

**Fit, fröhlich, aktiv – Die neuen Herbstkurse beginnen!**

## **Gesundheitskurse für Mitglieder & Nicht-Mitglieder**

Der Kursbeitrag für unsere zertifizierten Kurse (ZPP) wird von vielen Krankenkassen bezuschusst oder sogar vollständig übernommen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse über die genauen Konditionen.

### **Jetzt anmelden und einen Platz sichern!**

Die Plätze sind begrenzt, daher freuen wir uns über eine zeitnahe Anmeldung.

### **So geht's**

#### **E-Mail senden:**

Bitte schicken Sie uns eine Nachricht mit den Kontaktdaten (Name, Telefonnummer, Kurswunsch) an [tv-herbolzheim@web.de](mailto:tv-herbolzheim@web.de)

Für alle Kurse unserer Kursleiterin Martina Geiger können Sie sich auch telefonisch unter 07643 339 anmelden.

#### **Antwort abwarten:**

Wir prüfen, ob noch ein Platz frei ist, und melden uns zeitnah bei Ihnen.

#### **Bestätigung erhalten:**

Sobald Sie die Platzbestätigung haben, können Sie am Kurs teilnehmen.

#### **Kommen und mitmachen:**

Bringen Sie einfach gute Laune mit – wir freuen uns auf Sie!

## Pilates – für Kraft, Beweglichkeit und Balance

Pilates ist ein sanftes, aber effektives Ganzkörpertraining, das die tiefliegende Muskulatur stärkt, die Körperhaltung verbessert und die Beweglichkeit fördert. Mit gezielten Übungen für Atmung, Stabilität und Kontrolle lernen Sie, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Der Kurs ist für alle geeignet – ob Anfänger oder Fortgeschrittene – und hilft dabei, Verspannungen zu lösen, den Rücken zu stärken und die Körperwahrnehmung zu schärfen.

### Ziele des Kurses:

- Kräftigung der Rumpf- und Tiefenmuskulatur
- Verbesserung von Haltung, Flexibilität und Balance
- Stressabbau und Förderung von Entspannung
- Alltagsnahe Übungen für mehr Wohlbefinden

**Nur noch wenige Plätze frei!**

**Start:** Montag, 22. September 2025

**Ort:** Moserhalle, Moltkestraße 68, 79336 Herbolzheim

**Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr

**Umfang:** 10 Kurseinheiten

**Kursbeitrag:** Mitglieder: 25 € | Nicht-Mitglieder: 55 € | Bitte den Kursbeitrag in der ersten Stunde bar bezahlen

**Kursleiterin:** Melanie Vetter

## Starker Rücken – gesunder Alltag (ZPP)

Im Mittelpunkt dieses Gesundheits-Sportprogramms für den Rücken stehen das Haltungs- und Bewegungstraining, die allgemeine Kraft- und Dehnungsfähigkeit sowie Gleichgewichts- und Entspannungsübungen.

Wir stärken gezielt die Rückenmuskulatur, verbessern die Beweglichkeit und beugen Rückenschmerzen vor. Mit einfachen Übungen und praktischen Alltagstipps lernen Sie, Ihren Rücken langfristig zu entlasten und fit zu halten.

### Ziele des Kurses:

- Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur
- Verbesserung von Beweglichkeit, Haltung und Körperwahrnehmung
- Vorbeugung und Reduktion von Rückenbeschwerden
- Erlernen rückengerechter Alltagsbewegungen
- Förderung von Entspannung und Stressabbau
- Aufbau von Motivation für langfristige, eigenständige Bewegung

**Nur noch wenige Plätze frei!**

**Start:** Dienstag, 23. September 2025

**Ort:** Moserhalle, Moltkestraße 68, 79336 Herbolzheim

**Uhrzeit:** 18:30 - 19:30 Uhr

**Umfang:** 12 Kurseinheiten

**Kursbeitrag:** € 85,- | Bitte den Kursbeitrag in der ersten Stunde bar bezahlen

**Kursleiterin:** Martina Geiger

## Fit und Gesund – für mehr Wohlbefinden (ZPP)

In diesem Kurs lernen die **Seniorinnen und Senioren**, wie sie mit gezielten Übungen ihre Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination verbessern können. Ergänzend gibt es praktische Tipps für einen aktiven Alltag und mehr Wohlbefinden.

Der Kurs ist für alle geeignet, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten – egal, ob Anfänger oder Wiedereinsteiger. Die Übungen sind leicht erlernbar und können individuell angepasst werden.

### Ziele des Kurses:

- Stärkung von Herz-Kreislauf- und Muskelfunktion
- Verbesserung von Beweglichkeit und Körperhaltung
- Aufbau von Motivation für langfristig mehr Bewegung
- Stressabbau und Förderung des allgemeinen Wohlbefindens

**Start:** Donnerstag, 25. September 2025

**Ort:** Kunstturnhalle, Kaiserstuhlstr. 16, 79336 Herbolzheim

**Kurs 1 | Uhrzeit:** 9:30 - 10:30 Uhr

**Kurs 2 | Uhrzeit:** 10:45 - 11:45 Uhr

**Umfang:** 12 Kurseinheiten

**Kursbeitrag:** € 85,- | Bitte den Kursbeitrag in der ersten Stunde bar bezahlen

**Kursleiterin:** Martina Geiger

## Wirbelsäulengymnastik & Core Training – stark und beweglich (ZPP)

In diesem Präventionskurs stärken Sie gezielt Ihre Rumpfmuskulatur, verbessern die Stabilität der Wirbelsäule und fördern Ihre Beweglichkeit. Durch effektives Core Training und gezielte Übungen lernen Sie, Haltungsschäden vorzubeugen, Rückenbeschwerden zu reduzieren und den Alltag schmerzfrei zu meistern.

Die Übungen sind leicht erlernbar, alltagsnah und werden individuell an Ihr Leistungsniveau angepasst. Zusätzlich erhalten Sie Tipps für rückengerechtes Verhalten im Alltag.

### Ziele des Kurses:

- Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur
- Verbesserung von Haltung und Beweglichkeit
- Vorbeugung und Reduktion von Rückenbeschwerden
- Förderung von Körperwahrnehmung und Stabilität

**Leider schon ausgebucht!**

**Start:** Freitag, 19. September 2025

**Ort:** Kunstturnhalle, Kaiserstuhlstr. 16, 79336 Herbolzheim

**Uhrzeit:** 8:45 - 9:45 Uhr

**Umfang:** 10 Kurseinheiten

**Kursbeitrag:** € 85,- | Bitte den Kursbeitrag in der ersten Stunde bar bezahlen

**Kursleiterin:** Melanie Wacker

## Fit bis ins hohe Alter – aktiv und beweglich (ZPP)

In diesem Präventionskurs für **Seniorinnen und Senioren** trainieren wir gezielt Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Durch sanfte, gelenkschonende Übungen verbessern Sie Ihre Mobilität, stärken die Muskulatur und steigern Ihre Standfestigkeit.

Neben dem praktischen Training erhalten Sie wertvolle Tipps für einen aktiven Alltag, zur Sturzprophylaxe und zur Förderung Ihrer Selbstständigkeit. Die Übungen sind leicht erlernbar und werden individuell an Ihr persönliches Leistungsniveau angepasst – so können Sie sicher und mit Freude mitmachen.

### Ziele des Kurses:

- Mehr Kraft und Beweglichkeit für den Alltag
- Bessere Balance und weniger Sturzrisiko
- Mehr Wohlbefinden und Lebensqualität
- Austausch und Motivation in der Gruppe

**Start:** Freitag, 26. September 2025

**Ort:** Grundschulturnhalle, Bismarckstr. 1, 79336 Herbolzheim

**Uhrzeit:** 14:30 - 15:30 Uhr

**Umfang:** 12 Kurseinheiten

**Kursbeitrag:** € 85,- | Bitte den Kursbeitrag in der ersten Stunde bar bezahlen

**Kursleiterin:** Martina Geiger