



Fitness- und Gesundheitskurse noch rechtzeitig vor dem Sommer!

Sich wohl fühlen und fit sein für den Sommer, deshalb jetzt noch ganz schnell etwas für die Gesundheit tun und die dafür wie geschaffenen Kurse des Gesundheitssports besuchen. Da die Teilnehmerzahlen begrenzt sind, bitte vor Kursbeginn bei den jeweiligen Kursleitern telefonisch oder per E-Mail unter fitness@tg-laudenbach.de anmelden.

Aufstellung unserer Gesundheitskurse, die in Kürze im TG-Turm beginnen:

Die bewährte und beliebte Wirbelsäulen- und Ganzkörpergymnastik mit Johanna, die auch als erste beginnt:

„Rückenfitness“

(Wirbelsäulengymnastik)

(Vormittagskurs) **Dienstag, 6. Mai 2008, 10.00-11.15 Uhr**

(Abendkurs) **Dienstag, 6. Mai 2008, 20.15-21.15 Uhr**

Kursleiterin Johanna Kury-Eberhard, Telefon-Nr. 06251-587122.

Nach Pfingsten die gesundheitsfördernden Bewegungen mit Günther wieder wirken lassen bei der sanften und vielfältigen

Osteoporose Gymnastik

(Vormittag) **Donnerstag, 15. Mai 2008, 8.45-9.45 Uhr**

(Abend) **Mittwoch, 14. Mai 2008, 19.00-20.00 Uhr**

Kursleiter Physiotherapeut Günther Bitsch, Telefon Nr. 06252-910104.

Das professionelle Training der Tiefenmuskulatur mit Erna bei der

Gymnastik nach Pilates

Donnerstag, . 12. Juni 2008, 18.00-19.15 Uhr

und 19.30-20.45 Uhr

Kursleiterin Erna Symanzig, Telefon Nr. 06201-71822.

Sich besser und ausgeglichener fühlen mit Erna bei dem

Balance-Verwöhn-Kurs

für jung und alt, Einsteiger und Fortgeschrittene

Freitag, 13. Juni 2008, 18.45-20.00 Uhr

Kursleiterin Erna Symanzig, Telefon-Nr. 06201-71822 .

Zur Ruhe kommen, die Hektik des Alltags vergessen bei Regina mit

Tai Chi Chuan

(Vormittag) **Donnerstag, 15. Mai 2008, 10.00-11.30 Uhr**

(Abend) **Donnerstag, 15. Mai 2008, 19.30-21.00 Uhr**

Kursleiterin Regina Probst, Telefon Nr. 0174-5636927

Natürlich entspannen und loslassen am Abend bei Claudia mit

Yoga

Mittwoch, 14. Mai 2008, 19.30-20.45 Uhr

Näheres wegen eines weiteren, gesonderten Kurses für Fortgeschrittene, wird noch rechtzeitig bekannt gegeben.

Yogalehrerin Claudia Haag, Telefon Nr. 06251-1055297 (bitte beachten. die Telefon Nummer hat sich geändert)

Yoga

am Vormittag in der kleinen Gruppe wie gewohnt genießen bei Ursula

Mittwoch, 28. Mai 2008, 10.00-11.30 Uhr

Yogalehrerin Ursula Reuter, Telefon Nr. 06164-4139 oder 06201-71360.

Alle verkürzten Kurse eignen sich auch vorzüglich zum „**nur mal reinschnupern.**“ Probieren Sie es aus, machen Sie Ihren Test im Gesundheitssport.