



## **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](mailto: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.