

# GYM WELT



## Gesundheitssport in der TG

### Die bewährten Gesundheitskurse starten wieder im neuen Jahr!

Nach den Feiertagen in der Woche ab dem 27. Januar 2009 beginnen die neuen Kurse beim Gesundheitssport. Die Kursangebote mit allen wissenswerten Angaben sind aus unserer neuesten Info-Broschüre ersichtlich. Sie erhalten die Broschüre für das 1. Halbjahr 2009 ab sofort wie gewohnt in den Arztpraxen, Apotheken und Geschäften von Laudenbach. Die Broschüre kann auch von dieser Internetseite der TG unter Gesundheitssport herunter geladen werden. Auf die informativen Berichte zu den einzelnen Kursen ebenfalls unter Gesundheitssport möchten wir gleichfalls hinweisen. Ganz wichtig für die Teilnehmer, unsere Kurse sind geprüft und anerkannt durch die Bundesärztekammer und den DTB mit dem Prüfsiegel „**Pluspunkt Gesundheit**“ und „**Sport pro Gesundheit**“ und die Kursgebühren werden deshalb von den Krankenkassen bezuschusst bzw. übernommen.

Übrigens, unsere Gesundheitskurse sind für alle zugänglich, eine Vereinsmitgliedschaft ist selbstverständlich nicht erforderlich. Anmeldungen zu den Kursen bitte vor Kursbeginn telefonisch bei den jeweiligen Kursleitern oder bei der Organisation des Gesundheitssports (06201-71360) oder per E-Mail unter [fitness@tg-laudenbach.de](mailto:fitness@tg-laudenbach.de) vornehmen.



Johanna führt wieder die bewährte und beliebte Wirbelsäulen- und Ganzkörpergymnastik durch, auf die unsere Stammbesucher schon ungeduldig warten:

#### „Rückenfitness“ (Wirbelsäulengymnastik)

(Vormittagskurs) **Dienstag, 27. Januar 2009, 10.00-11.15 Uhr**

(Abendkurs) **Dienstag, 27. Januar 2009, 20.15-21.15 Uhr**

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



Einen neuen interessanten 4-wöchigen Grundlagenkurs im ganz kleinen Kreis in Nordic Walking mit zeitweiliger Einzelbetreuung führt Johanna wieder auf dem Sportgelände durch

#### „Nordic Walking“ Spezial **Dienstag, 27. Januar 2009, 11.30-13.00 Uhr**



#### Ein Kurs „Nordic Walking“ Technik für Fortgeschrittene

folgt am **Dienstag, 3. März 2009, 16.00-17.30 Uhr**

Der Technik Kurs läuft ebenfalls 4 Wochen.

●

Auch beim Bewegungs- und Koordinationstraining für ältere Menschen ist man bei Johanna in den besten Händen:

**Mobil und Standfest  
Gymnastik für Ältere**

Der Kurs kann ganz individuell nach Absprache mit der Kursleiterin beginnen und die Laufzeit kann ebenfalls beliebig gestaltet werden.

●

Die funktionelle Bewegung fällt ebenfalls in das Metier von Johanna:  
Für richtiges und besseres Bewegungsverhalten.

**Herz- Kreislauf- Fit**

Der Kurs kann ganz individuell nach Absprache mit der Kursleiterin beginnen und die Laufzeit kann ebenfalls beliebig gestaltet werden.

●

Die gesundheitsfördernden Bewegungen mit Günther, die dem Körper so gut tun, wirken lassen bei der vielfältigen

**Schonenden Ganzkörper-Gymnastik  
Osteoporose-Gymnastik**

(Vormittag) **Mittwoch, 28. Januar 2009, 9.00-10.00 Uhr**

(Abend) **Mittwoch, 28. Januar 2009, 19.00-20.00 Uhr**

Der Kurs kann nach Absprache auch kürzer gestaltet werden, damit kranke oder ältere Menschen die Dauer der Teilnahme individuell wählen können.

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

●

Das professionelle Training der Tiefenmuskulatur mit Erna bei der

**Gymnastik nach Pilates**

**Donnerstag, . 29. Januar 2009, 18.00-19.15 Uhr** ( für Anfänger)

**und 19.30-20.45 Uhr** (für Teilnehmer mit  
Vorkenntnissen)

Kursleiterin Erna Symanzig, Telefon Nr. 06201-71822.

●

Sich besser und ausgeglichener fühlen mit Erna bei dem

**Balance-Verwöhn-Kurs**

**für Einsteiger und Fortgeschrittene**

**Freitag, 30. Januar 2009, 18.45-20.00 Uhr**

●

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

### Tai Chi Chuan

(Vormittag) **Donnerstag, 29. Januar 2009, 10.00-11.30 Uhr**

(Abend) **Donnerstag, 29. Januar 2009, 19.15-20.45 Uhr**

Kursleiterin Regina Probst, Telefon Nr. 0174-5636927



Natürlich entspannen, loslassen und zu geistigem und seelischem Wohlbefinden gelangen in den Yoga Kursen

### Yoga

**Mittwoch, 28. Januar 2009, 10.00-11.30 Uhr**

**Mittwoch, 29. Januar 2009, 19.00-20.30 Uhr**

Kursleiterin Yogalehrerin Dipl. Psychologin Margarete Spinner Telefon 06252-6413 oder 06201-71360.



Unter VHS und TG „bewegen“ Ingrid Heisel und Erna Symanzig, jeweils auf ihre eigene, besondere Art, wieder die

### Starken Frauen

**Wohlfühlgymnastik und Entspannung für Mollige**

**Donnerstag, 12. Februar 2009, 8.30-10.00 Uhr**

Kursleitung VHS (Heisel) Telefon 06201-499900, TGL (Symanzig) 06201-71822

